

Rezept

Kohlrabi-Quiche

Ein Rezept von Kohlrabi-Quiche, am 29.04.2024

Zutaten

2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln 1TL Öl

100 g Weizen-Vollkornmehl **1** gestrichener TL Backpulver

10 g Halbfettbutter Salz

2 EL Milch (1,5 % Fett) **300 g** junge Kohlrabi

Pfeffer 30 g Gorgonzola

100 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett) **1** Ei (Größe S)

1 EL Petersilienblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 435 kcal

Zubereitung

- 1. Für den Teig die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser ca. 25 Min. kochen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Von den Kartoffeln 100 g abwiegen, noch warm durch die Presse drücken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform (18 cm Ø) mit dem Öl auspinseln.
- 2. Das Mehl und das Backpulver vermischen. Die durchgedrückten Kartoffeln mit dem Mehl, der Butter, 1 Prise Salz und der Milch rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder zwischen Frischhaltefolie 1/2 cm dick ausrollen. Boden der Form damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals ein-, aber nicht durchstechen.
- 3. Für den Belag die Kohlrabi putzen, schälen, vierteln und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Vom Kohlrabigrün 3-4 zarte Blättchen waschen und fein hacken. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Joghurt, dem Ei und dem gehackten Kohlrabigrün verrühren. Mit Pfeffer würzen.
- 4. Kohlrabi unter den Joghurt mischen. Auf dem Teigboden verteilen. Im Ofen (unten, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen. Die Quiche vor dem Servieren kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden. Mit Petersilienblättchen bestreut servieren. Dazu passt ein gemischter Blattsalat mit einer Kräuter-Vinaigrette.