

Rezept

Schinken-Kohlrabi-Quiche

Ein Rezept von Schinken-Kohlrabi-Quiche, am 17.12.2025

Zutaten

100 g Quark (20% Fett)	3 Eier
2 EL Öl	Salz
100 g Weizen-Vollkornmehl	50 g Mehl
2 TL Backpulver	2 Kohlrabi (je 150-200 g)
200 g gekochter Schinken (am Stück)	1 Bund Schnittlauch
150 g Sahnegorgonzola	150 g Buttermilch
Cayennepfeffer	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 24 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit 1 Ei, dem Öl, ½ TL Salz, beiden Mehlen und dem Backpulver verkneten. Den Teig kühl stellen. Die Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Den Schinken ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und mit etwas Kohlrabigrün klein schneiden. Gorgonzola mit 2 Eiern, der Buttermilch und je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer verquirlen.
2. Ofen auf 200° vorheizen und die Form fetten. Teig ausrollen, in die Form legen, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Kohlrabi, Schinken und Kräuter auf den Teig geben und mit der Gorgonzolacreme überziehen. Die Quiche im Ofen (unten, Umluft 180°) 35 Min. backen.