



Wirsing-Quiche mit Speck

Zutaten (für sechs Portionen):

Quiche-Teig

250 g Weizenmehl Type 405
125 g kalte Butter, gewürfelt
1 Ei
Salz
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Füllung

300 g Wirsingblätter, ohne Strunk
75 g Speckwürfel
1 Zwiebel
3 Eier
1 EL Sonnenblumenöl
100 ml Sahne
150 ml Vollmilch
50 g Gruyère, frisch gerieben
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
Salz, Pfeffer

Birnen-Feldsalat

150 g Feldsalat, gewaschen
2 Birnen
50 g Gorgonzola
2 EL Crème fraîche
1 EL Olivenöl
½ Zitrone, unbehandelt
1 EL Apfelessig
Pfeffer

Sowie

30 g Walnusskerne

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit Ei, Mehl und Salz zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf einen Schuss kaltes Wasser dazugeben. Dann den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und für mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine gefettete Tarteform geben. Die Ränder leicht andrücken und Überschüsse abschneiden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und bei 180 Grad für circa 20 Minuten „blindbacken“.

Für die Füllung Wirsing in feine Streifen schneiden, dann den Speck in Öl anbraten und den Wirsing dazugeben. Fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen und kurz mitdünsten, mit Muskat würzen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Eier, Sahne, Milch, Gruyère, Salz und



Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Anschließend mit abgekühlter Speck-Wirsing-Mischung vermengen. Den Teig aus dem Ofen holen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dann im Ofen weitere zehn bis fünfzehn Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist.

In der Zwischenzeit Feldsalat waschen und trocknen, Birnen in Spalten schneiden und mit Walnusskernen in einer Pfanne grillen. Für das Dressing Zitronensaft und -abrieb, Apfelessig, Öl, Gorgonzola und Crème fraîche verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und alles mischen.

Die Quiche aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen. In Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Den Feldsalat locker daneben anrichten und mit gerösteten Walnüssen und Birnen toppen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

739,5 kcal – 95 g Fett – 35,5 g Eiweiß – 90,5 g Kohlenhydrate