# Spitzkohl-Quiche



## Zutaten Teig

- 1 frischer Quicheteig (aus dem Kühlregal)

## Zutaten Füllung

- 200 g gewürfeltes Rauchfleich
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 500 g Spitzkohl
- 1 kleiner Apfel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 Prise Muskat
- 160 g geriebener Gouda
- 2 EL gehackte Petersilie

## Zutaten Guss

- 4 Eier
- 200 ml Sahne

## Zubereitung

- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Quicheteig in eine runde Quicheform legen (Ø ca. 28 cm), dabei einen Rand formen und zur weiteren Verwendung kaltstellen.
- Für die Füllung das Rauchfleisch in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und ca. 4 Minuten glasig dünsten.
- Den Strunk vom Spitzkohl entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.
- Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Spitzkohlstreifen, Apfelwürfel und den Knoblauch in die Pfanne zu dem Rauchfleisch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat würzen und ca. 5 - 7 Minuten dünsten, bis der Kohl leicht zusammenfällt.
- Käse, Petersilie und Spitzkohl miteinander vermischen und auf dem vorbereiteten Teigboden verteilen.
- Für den Guss Eier mit der Sahne verquirlen und über die Füllung gießen.
- Im vorgeheizten Backofen die Quiche auf der 1. Schiene von unten bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Nach dem Backen die Quiche in der Form 10 Minuten abkühlen lassen. Nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen und warm servieren.

Portionsgröße: 1 Quicheform 28 cm
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

lissis-passion.de©