



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Wirsing-Quiche mit Haferflockenboden

Zubereitungszeit: 25 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 15 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 701 kcal

Zutaten Boden

150 g Haferflocken

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Olivenöl

50 g Körniger Frischkäse

50 g Fermentierte Sahne oder Schmand, Joghurt, Quark

Füllung

1 Stück(e) Rote Zwiebel

1 Esslöffel Olivenöl

100 g Speckwürfel

600 g Wirsing

2 Esslöffel Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe)

1 Teelöffel Honig

200 g Käse gerieben

Aufguss

3 Stück(e) Eier

150 ml Milch

50 ml Sahne

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Muskat

Zubereitung

1.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne anbraten.

3.

Den Speck dazu geben und weiter braten.

4.

In der Zwischenzeit den Wirsing in schmale Streifen bzw. kleine Stücke schneiden und gut waschen.

5.

Den Wirsing dann zu den gerösteten Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz anbraten.

6.

Nun den Honig dazu geben und mit der Flüssigkeit ablöschen.

7.

Anschließend mit Deckel auf mittlere Temperatur unter häufigem Wenden weich werden lassen.

8.

Tipp: Mir wurde Wirsing früher (vor allem nach längerer Lagerzeit) oft bitter bei der Zubereitung. Durch gutes Waschen, weniger starke Gartemperaturen bzw. weniger scharfes Anbraten sowie etwas Süße wie Honig oder Mango im Gericht und die Zugabe von Salz erst ganz zum Schluss, passiert das nun aber nicht

9.

Derweil den Boden zubereiten.

Dazu die Haferflocken, falls möglich frisch quetschen und mit Salz, Olivenöl, körnigem Frischkäse und fermentierter Sahne vermengen.

10.

Den fertig entstandenen Teig dann mit angefeuchteten Händen in eine gefettete Quiche-, Auflauf- oder Springform geben und gleichmäßig verteilen und plattdrücken. Den Rand leicht hochziehen bzw. überstehen lassen.

11.

Den Boden nun im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten backen lassen.

12.

Nun sollte der Wirsing ausreichend weich geworden sein.

13.

Nach dem Ende der Garzeit ohne Deckel auf die Seite stellen und leicht abkühlen lassen.

14.

Bis der Boden fertig ist, den Aufguss vorbereiten.

Dazu die Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren oder in einem Shaker zu einer homogenen Masse vermengen.

15.

Falls der Käse nicht schon fertig gerieben ist, diesen nun reiben.

16.

Wenn das Wirsing-Gemüse leicht abgekühlt ist, den geriebenen Käse hinzugeben. Im Optimalfall ist das Gemüse so weit abgekühlt, dass der Käse nicht direkt flüssig wird und Fäden zieht. Das hat keine Auswirkungen auf Geschmack oder Konsistenz des Endergebnisses, aber es lässt sich so angenehmer verarbeiten.

17.

Wenn der Boden fertig vorgebacken hat, das Wirsing-Käse Gemisch auf dem Boden verteilen. Zum Schluss den Aufguss nochmal aufrühren/schütteln und gleichmäßig darüber geben.

18.

Das Ganze nun für 45 Minuten backen lassen, bis der Käse bzw. die Oberfläche der Quiche eine schöne Farbe angenommen hat und goldbraun geworden ist.

19.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und noch ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Dann lassen sich die Stücke am besten aus der Form lösen. Guten Appetit!

Wie kannst du das Rezept variieren?

Die einfachste Variante ist es, den körnigen Frischkäse und die fermentierte Sahne komplett durch Schmand, Quark oder Joghurt oder einer Kombination dieser Zutaten zu ersetzen. Bei sehr flüssigem Joghurt sollte evtl. die Menge etwas reduziert werden, damit der Teig für den Boden nicht zu flüssig wird. Dieser verzeiht aber sehr viel und auch wenn er sich schlechter in der Form verteilen lässt, gelingt das Backen trotzdem.

Zudem kannst du natürlich das Rezept auch ohne Speck zubereiten oder statt Wirsing mit Kohl oder einer Wirsing-Kohl-Mischung. Auch wird es mit Kohl und Champignon oder mit viel Lauch oder Zwiebel sehr

lecker oder in der Kombination mit Hackfleisch.

Was ist mein Fazit?

Die Wirsing-Quiche mit Haferflockenboden ist eine interessante und gesunde Variante einer Quiche und sorgt für eine nährstoff- und ballaststoffreiche Mahlzeit. Der Wirsing fügt eine herzhafte und leicht bittere Note hinzu, die gut mit der Süße des Honigs und dem milden Geschmack der Eier und des Käses harmoniert.

Insgesamt ist es ein kreatives und nahrhaftes Gericht mit vielen Variationsmöglichkeiten.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela