

Der **Schwarzkohl** gilt als Ursprung vieler anderer Kohllarten, wie Rosenkohl oder Grünkohl. Er ist im Geschmack milder als Grünkohl.

Schwarzkohlquiche

Zutaten für den Teig:

250 g Dinkelmehl

125 g Butter

1 Ei

Salz

Für den Belag:

1 Bund Schwarzkohl

1 große Zwiebel, gehackt, 1 Zehe Knoblauch, gehackt

1 große Tomate

1 Becher saure Sahne

2 Eier

Salz und Pfeffer, 1 Chili, gehackt

Walnüsse

1 Mozzarella oder etwas Hartkäse z.B. Parmesan, Bergkäse etc.

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Aus Mehl, Butter, einem Ei und etwas Salz einen Mürbeteig herstellen und in eine vorgefettete Springform geben, einen ca. 2 cm hohen Rand formen und die Form kalt stellen.

Den Speck auslassen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Den Schwarzkohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse so lange in der Pfanne dünsten, bis es nur noch leicht bissfest ist, anschließend in die Form mit dem Mürbeteig geben.

Die saure Sahne mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Masse über das Gemüse in der Form gießen. Mozzarella oder Hartkäse darüber reiben und ein paar Walnüsse darauf streuen. Die Quiche 30 min. bei 200 °C backen.

Wie einen Kuchen in 8 Stücke schneiden und mit frischem grünem Salat genießen.

Kürbis-Frittata

ZUTATEN

1 Butternut-Kürbis , 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3-4 Eier, 40 ml Sahne, 30 g geriebener Parmesan

1 EL Kräuter der Provence, Kräutersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Rohkostreibe raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbisraspel und Zwiebelwürfel zugedeckt ca. 5 Min. weich dünsten. Eier, Sahne, geriebener Parmesankäse, den gehackten Knoblauch und die Kräuter der Provence verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Eieguss über den Kürbis verteilen und stocken lassen.

Schmeckt auch kalt!

Nach: V. Walter u. E. Bänziger, Das neue Kürbiskochbuch, Midena Verlag