

Liebe Köch*innen,

das perfekte Ofengericht für kalte Wintertage und eine weihnachtliche Leckerei der Extraklasse - die Quiche mit Blaukraut und Äpfel! Super gesund und super lecker. Schön würzig wird sie geschmacklich vom Fetakäse ideal abgerundet. Blaukraut und Äpfel harmonieren in einem Gericht ganz wunderbar, aber das gilt leider nicht für die Lagerung. Denn Äpfel fördern genauso wie Tomaten das Altern des Kohls.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Zutaten:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- Salz

- 200 g Zwiebeln
- 700 g Blaukraut
- 2 EL hochohitbares Bratöl Olive
- 3 EL dunkler Balsamico-Essig
- ½ TL gemahlene Nelken
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Boskoop-Äpfel
- 2 TL getrockneter Thymian
- 3 EL rotes Johannisbeergelee

- Butter zum Fetten der Form
- 2 Eier
- 200 g Schmand
- 200 g Fetakäse / Ziegenweickäse
- Salz, Pfeffer

© Höhenberger Biokiste

Zubereitung:

Teig: Aus Mehl, Butter, Ei, 2 EL Wasser und Salz einen Mürbteig herstellen, diesen luftdicht verpacken und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen. Füllung: Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Blaukraut putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Blaukrautstreifen dazugeben und unter Rühren weitere 3 Min. braten. Nelken und Kreuzkümmel untermischen, Gemüsebrühe angießen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Min. bei geringer Hitze garen. Vor allem gegen Ende der Kochzeit darauf achten, dass der Kohl nicht ansetzt; evtl. etwas Wasser nachgeben. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden; zum Rotkohl geben. Thymian und Johannisbeergelee untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Min. garen. Backofen auf 200°C vorheizen. Guss: Auflaufform mit Butter fetten. Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Boden und Rand der Quicheform mit Teig auskleiden. Die Blaukrautmasse einfüllen und mit dem Guss auffüllen. Fetakäse darüberbröseln und im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 45 Min. backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Quiche durchgegart ist. Bleiben Ei-Reste hängen, noch 2-3 Min. weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen; erst dann anschneiden.