

Guidohof



Frühes
vom Biohof
direkt ins Haus



vegane Variante:

im Teig Butter durch Pflanzenmargarine und Ei durch 2 EL kaltes Wasser ersetzen. Als Guss verwendet man den veganen Sahne-Ei- Guss: 400 g Seidentofu mit 1 EL Stärke, 2 EL Olivenöl, ½ TL Kurkuma verrühren und anstatt mit Salz mit Kala namak würzen (das schmeckt nach Ei).

Rotkohl-Quiche mit Fetakruste

Teig

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

Aus Mehl, Butter, Ei, 2 EL Wasser und Salz einen Mürbeteig herstellen, diesen luftdicht verpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung

- 200 g Zwiebeln
- 700 g Rotkohl
- 2 EL hochofentaugliches 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

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Rotkohlstreifen dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten 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. Wasser nachgeben. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden; zum Rotkohl geben. Thymian und Johannisbeergelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Min. garen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Guss

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

Auflaufform mit Butter fetten. Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Boden und Rand der Quicheform mit Teig auskleiden. Die Rotkohlmasse einfüllen und mit dem Guss auffüllen. Fetakäse darüberbröseln und im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Quiche durchgegart ist. Bleiben Ei-Reste hängen, noch 2-3 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen; erst dann anschneiden.

Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!
Eure Guidos