

Vegetarische Sauerkraut-Quiche mit Fenchel

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Sauerkraut-Gegner nicht widerstehen können.

- 1 -

Backofen auf 160 °C vorheizen.

- 2 -

Für den Teig Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel vermengen. Restliche Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten.

- 3 -

Teig zu einer Kugel formen und auf einem Backpapier dünn ausrollen. Vorsichtig in die Form legen und am Rand leicht andrücken.

- 4 -

Für die Füllung Sauerkraut gut abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Eier mit Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 5 -

Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden. Beides auf dem Sauerkraut verteilen und mit Eimasse übergießen.

- 6 -

Ziegenkäse darüber krümeln. Thymian von den Zweigen zupfen und auf der Quiche verteilen. Im heißen Ofen 30 backen.

Zutaten für 6 Portionen

Für den Teig

250 g Dinkelmehl
1 Ei
125 g weiche Butter
2 Esslöffel Wasser
1/2 Teelöffel Backpulver
1 Prise(n) Salz

Für die Füllung

4 Eier
385 g Sauerkraut
100 g Fenchel
200 ml Sahne
1 Zwiebel
100 g Ziegenkäse
1/2 Teelöffel Muskat
1/2 Bund Thymian
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Mmmh... was kommt denn da für ein leckerer Duft aus deinem Ofen? Eine prächtige Quiche mit saftigem Sauerkraut, frischem Fenchel und aromatischem Ziegenkäse, bei der selbst die überzeugtesten