

## Rosenkohl-Quiche aus dem Thermomix®



© Rosenkohl-Quiche - Rezepte mit Herz



ca. 70 Min.



leicht



16 Stücke

### Herzhafter Kuchen mit Rosenkohl - einfach, lecker und preiswert

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen – schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag – maximal 2,50 € pro Portion!



### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Mehl
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Walnusskerne
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	kalte Butter
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Eier
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Rosenkohl
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Stiele Petersilie
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Crème fraîche
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Feta
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Schinkenwürfel
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Senf
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Honig
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Mehl, 50 g Walnüsse, Butter in Stücken, 1 Prise Salz und 1 Ei in den Mixtopf geben. Alles 20 Sek./Stufe 5 zu einem Teig kneten. Teig als Boden in die vorbereitete Springform drücken und ca. 30 Min. kalt stellen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Rosenkohl waschen, putzen und je nach Größe halbieren. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und von Hand hacken. 1 EL umfüllen und beiseitestellen, Rest in den Mixtopf geben. Restliche Walnüsse in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 hacken. 2 Eier, Crème fraîche, 75 g Feta, Schinkenwürfel, Senf, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles 20 Sek./ Linkslauf/Stufe 6 mixen.
4. Masse in die Springform füllen. Rosenkohl in der Form verteilen. 75 g Feta darüber krümeln. Quiche im heißen Backofen ca. 55 Min. backen. Mit restlicher Petersilie bestreuen und lauwarm oder kalt servieren.

## Tipp:

Für eine Veggie-Variante einfach die Schinkenwürfel durch vegetarischen Schinken ersetzen.

## Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 345 kcal – 18 g E – 14 g F – 35 g KH