

Wirsing-Quiche aus dem Thermomix®



© Wirsing Quiche - Rezepte mit Herz



90 Min. + Wartezeit



leicht



4

Herzhaft genießen & das Klima schonen – saisonale Küche leicht gemacht

Köstlich klimafreundlich

Beim Kochen die Welt retten? Natürlich! Wer ein paar goldene Regeln beherzigt, schont nicht nur die Umwelt, sondern spart auch noch Geld. Wie gut es mit einem grünen Gewissen schmeckt, zeigt unser Saison-Rezept Wirsing-Quiche.

Aber das ist noch nicht alles: Mit einem Los der Klimalotterie **ClimaClic** kannst du zusätzlich Klimaschutzprojekte unterstützen – von Bienenrettung über Moorschutz bis hin zu grünen Oasen in unseren Städten. Und ganz nebenbei hast du die Chance auf bis zu 2 Millionen Euro!

ClimaClic entdecken: climaclic.de

Kochen, genießen und Gutes tun – viel Spaß dabei!

Pflanzliche Lebensmittel

haben im Vergleich zu Fleisch und Milchprodukten die bessere Ökobilanz. Es macht also Sinn, Fleisch und Fisch nur ab und zu wie unsere Großeltern als Luxus zu genießen.

Das tut Gesundheit sowie Geldbeutel gut. Wie euer persönlicher CO₂-Fußabdruck aussieht und wie er sich durch mehr Veggie-Kost verringern lässt, könnt ihr mit dem CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes unter uba.co2-rechner.de berechnen. Am umweltverträglichsten sind saisonales Obst und Gemüse aus dem Freilandanbau in eurem Umland. Mit der kostenlosen App „Saisonkalender“ von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (über App Store oder Google Play Store) habt ihr beim Einkaufen alles im Blick.

Unsere Wirsing-Quiche

kombiniert zarten Wirsing und aromatische Champignons zu einer unwiderstehlichen Füllung. Der knusprige Boden wird im Thermomix® mühelos vorbereitet und vorgebacken, während die Gemüsefüllung durch Sojasauce und körnigen Senf eine besondere Würze erhält. Ein Guss aus Eiern und veganer Kochcreme rundet das Ganze ab. Dieses Rezept eignet sich hervorragend für ein gemütliches Abendessen und lässt sich ideal mit einem frischen grünen Salat kombinieren.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	Mehl
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	110 g	Sonnenblumenöl
<input type="checkbox"/>	40 g	Eiswürfel
<input type="checkbox"/>	350 g	Wirsing (geputzt gewogen)
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	150 g	Champignons
<input type="checkbox"/>	2 EL	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	25 g	Senf, gekörnt
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	65 g	vegane Kochcreme

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft (Unter-/Oberhitze nicht empfehlenswert) vorheizen. Runde Quiche-Form (18 cm Durchmesser mit hohem Rand, alternativ 26-28 cm Durchmesser; möglichst mit herausnehmbarem Boden) bereitstellen.
2. Für den Teig Mehl, Salz und Öl in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 6 vermischen. Eiswürfel hinzufügen und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Teig aus dem Mixtopf nehmen und gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen Rand formen. Boden im heißen Ofen ca. 10 Min. vorbacken, herausnehmen, auskühlen lassen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Vom Wirsing Blätter abzupfen, waschen, trocken schütteln, grob zerrupfen und in den Varoma legen. Wasser in den Mixtopf geben und Wirsing 25 Min./Varoma/Stufe 2 garen. Fertigen Wirsing in ein Sieb umfüllen, sehr gut abtropfen lassen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
4. Inzwischen Pilze putzen, vierteln und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Wenn sie anfangen zu bräunen, Sojasauce zufügen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Pilze auf dem Quiche-Boden verteilen.
5. Backofen erneut auf 180 °C Umluft vorheizen. Wirsing, Sojasauce und Senf in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 4,5 zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Masse auf den Pilzen verteilen.
6. Eier und Kochcreme in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 4 vermischen. Vorsichtig und gleichmäßig über die Quiche gießen. Quiche im heißen Ofen 40-45 Min. backen, am Ende ggf. mit Alufolie abdecken, wenn die Quiche zu dunkel wird. 5-10 Min. abkühlen lassen, dann servieren.

Tipp: Dazu schmeckt grüner Salat mit einem leicht sauren Dressing

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 590 kcal
 15 g E - 38 g F - 48 g KH