

**Andreas Schweiger
Grünkohl-Mango-Quiche
mit Gewürzsabayon**

Donnerstag, 28. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche****Zutaten:****Für den Teig:**

320 g	Dinkelmehl (Type 630)
etwas	Salz
120 g	kalte Butter
80 ml	kaltes Wasser
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
etwas	Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für die Füllung:

2	Schalotten
400 g	Grünkohl (ohne Stiele)
2 EL	Speiseöl
200 ml	trockener Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
100 ml	Pflaumenwein
4 Spritzer	geröstetes Sesamöl
etwas	Salz
200 g	saure Sahne
4	Eier
1	reife Mango

Für das Gewürzsabayon:

1	Kardamomkapsel
1	Pimentkorn
2	Eier
30 g	Zucker
5 EL	trockener Weißwein
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche mischen und die kalte Butter in Stückchen dazugeben. Mehl mit Butter und zunächst der Hälfte vom Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig, restliches Wasser hinzufügen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen.
2. Den Teig 15 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
3. In der Zwischenzeit für den Grünkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.
4. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe, Sojasauce und Pflaumenwein dazugeben und mit Sesamöl und Salz abschmecken.
5. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

6. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, eine beschichtete Quicheform von 26 cm Durchmesser (alternativ 4 kleine Förmchen) damit auslegen und einen 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten blindbacken.
7. In der Zwischenzeit für die Royale die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz würzen und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.
8. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch aus den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden.
9. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen (den Backofen eingeschaltet lassen) und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden vorsichtig auf ein Backblech stürzen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf dem Backblech wenden.
10. Den Grünkohl auf den vorgebackenen Teigboden geben und die Royale darüber gießen. Die Mangowürfel darauf verteilen.
11. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig backen, bis die Grünkohl-Royale-Masse leicht gestockt ist.
12. Für das Gewürzsabayon die Kardamomsamen aus der Kapsel nehmen und mit Piment im Mörser fein zerstoßen.
13. Die Eier, den Zucker und den Wein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Kardamom, Piment und Salz abschmecken.
14. Die Grünkohl Mango-Quiche noch lauwarm in Stücke schneiden und mit dem Gewürzsabayon servieren.

**Pro Portion: 1020 kcal / 4280 kJ
78 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 60 g Fett**