

Quiche mit karamellisiertem Rosenkohl und roten Zwiebeln

Von Hobby-Koch Jan Jaworski, Kaiserslautern

Für den Mürbeteig:

100 g Butter
 1 Ei
 220 g Mehl
 1 TL Salz
 1 EL kaltes Wasser

Für die Füllung:

600 g Rosenkohl
 2 rote Zwiebeln
 1-2 Knoblauchzehen
 80 g Parmesan
 200 g Crème fraîche
 50 ml Sahne
 1 TL Senf
 2 TL Ahornsirup
 3 Eier
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Zuerst den Mürbeteig vorbereiten - dafür Mehl, Butter, ein Ei, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen. Dann etwa 10 Minuten in leichtsprudelndem Wasser kochen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Jetzt die roten Zwiebeln schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Rosenkohl dazugeben und mitbraten. Den Knoblauch in die Pfanne pressen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss 2 TL Ahornsirup in die Pfanne geben, um den Rosenkohl zu karamellisieren. Die Pfanne zur Seite stellen.

Nun den Guss für die Quiche zubereiten - dafür Crème fraîche mit Sahne, Senf, Eiern und geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Guss ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Springform oder eine Quiche-Form mit Butter einfetten. Dann den Mürbeteig mit einem Nudelholz ausrollen und in die Form legen oder den Mürbeteig mit der Hand in die Form drücken. Dabei einen Rand nicht vergessen.

Den karamellisierten Rosenkohl und die roten Zwiebeln in die Form geben. Dann den Guss darüber verteilen. Die Rosenkohl-Quiche im vorgeheizten Ofen für etwa 40 Minuten bei 200°C backen. Bei Bedarf die Quiche nach der Hälfte der Zeit abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird.

Tipps:

Die Rosenkohl-Quiche ist sehr wandelbar. Dazu passt zum Beispiel auch Speck, Maronen oder Kürbis. Man kann die Crème fraîche auch durch Ricotta ersetzen oder den Parmesan durch würzigen Bergkäse.

Und wenn es schnell gehen soll: Man kann statt Mürbeteig auch einen fertigen Blätterteig aus dem Supermarkt nehmen. Zur Quiche passt zum Beispiel ein Beilagensalat aus Rucola, Ricotta, Walnüssen, Birne und Balsamico.