

REZEPTE

# Würzige Grünkohlquiche

Rezept für 4 Portionen

---

## ZUTATEN

- 400 g Grünkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 Apfel
- 100 g Filoteig (Dreiecke)
- 4-5 EL Leinsamen
- 200 g Maronen (gegart, ungezuckert)
- 80 g Feta, light
- 300 g Magerquark
- 3 Eier , Größe S
- 200 g Feldsalat
- 1 EL Balsamicoessig
- 2-3 EL Apfelsaft
- 50 g Granatapfelkerne



Bild: Dagmar von Cramm

## Zubereitung

1. Grünkohl waschen, dicke Blattrippen fein und Blätter grob hacken. Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in einer tiefen Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Den Grünkohl zugeben, salzen und pfeffern, unter Rühren etwa 10 Minuten dünsten. Apfel waschen, mit Schale grob raspeln und unterziehen.

2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Quicheform mit 2 EL Leinsamen ausstreuen. Die Teigplatten mit Wasser einpinseln. Die Quicheform damit auslegen, sodass ein 2 cm hoher Rand entsteht.
3. Maronen mit 1-2 EL Wasser glatt pürieren, Masse auf dem Filo-Boden ausstreichen.
4. Feta zerkrümeln, mit Quark und Eiern glattrühren, Grünkohl-Mix zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf den Maronen-Boden geben und gleichmäßig verteilen. Mit übrigen Leinsamen bestreuen. Im Ofen 25-30 Minuten backen, bis die Füllung stockt und der Teig bräunt.
5. Inzwischen den Salat waschen und verlesen. Restliches Öl mit Essig und Saft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat mischen. Salat mit Granatapfelkernen toppen und zur Quiche reichen.

## Tipp

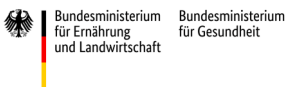
Die Quiche schmeckt warm oder kalt und bleibt gekühlt zwei Tage frisch. Statt frischen können Sie auch 350 g tiefgekühlten Grünkohl verwenden. Statt Maronen und Apfel können Sie auch 400 g Pastinaken raspeln und mit dem Grünkohl mitdünsten.

---

## QUELLE

Das Rezept wurde von der Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm für das Verbrauchermagazin **Kompass Ernährung** entwickelt.

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Gepürfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/wuerzige-gruenkohlquiche/>