



BioGourmet

Für den Boden
250 g Mehl
125 g kalte Butter
1 Prise Salz
1 Eigelb
2 EL kaltes Wasser
geriebener Thymian

Für die Füllung
1 Rote Zwiebel
120 g Weintrauben
1 kleine Rote Bete
60 g Räuchertofu oder Speck,
gewürfelt
1 kleiner Wirsing
1 EL Olivenöl nativ extra von
BioGourmet
4 Eier
240 ml Milch
60 g Gruyere
1 Prise Muskat
4 Zweige Thymian

Außerdem
1 Flasche Prosecco von Nardi

Herbstliche Kraut- und Rüben- Quiche

Diese Quiche vereint die erdigen und zugleich süßen Aromen des Herbstes mit frischer Rote Bete, Wirsing und roten Zwiebeln und Weintrauben. Abgerundet wird der Gaumenschmaus mit einem Glas prickelndem Prosecco von Nardi.

Zubereitung

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen und die in Stücke geschnittene Butter, sowie Salz, Thymian, Eigelb und Wasser dazu geben und alles zu einem festen Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig nochmals kneten, 3 mm dick ausrollen und eine mit Butter ausgestrichene Form damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 180 Grad ungefähr 15 Minuten blind backen.

Währenddessen die Eier mit der Milch, einer Prise Muskat und dem Gruyere verquirlen. Die Blätter von den Thymianzweigen abzupfen und dazugeben. Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Den Räuchertofu in einer Pfanne ohne Fett anbraten, nach ein paar Minuten den

Spitzkohl dazu geben und in der Pfanne schwenken. Etwa 5 Minuten braten, bis er zusammenfällt. Herausnehmen und beiseite stellen. Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebelringe darin rösten. Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen. Die Spitzkohl-Mischung darauf verteilen und die Eiermasse darauf geben. Dann die Rote Bete Scheiben und die Weintrauben darauf verteilen, zum Schluss die Zwiebelringe und gehackten Walnüsse darüber geben. Im Ofen ca. 35 – 40 Minuten backen, bis die Quiche goldgelb und die Füllung fest geworden ist. Etwas auskühlen lassen und zu einem Glas Prosecco servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte