

Grünkohl-Quiche mit Wintersalat

Zutaten für den Mürbeteig (für 4 Personen):

- 250 g Mehl
- 100 g Butter
- Salz
- 150 ml Wasser

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Eine gefettete 28er-Springform damit auslegen und einen Rand hochziehen.

Zutaten für die Füllung:

- 500 g frischer Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 200 g Bauchspeck
- 5 Eier
- 1 Becher Sahne
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 200 g Ziegenkäse oder Feta
- ein paar Cherry-Tomaten

Den Grünkohl und die Zwiebel putzen und fein schneiden. Den Speck würfeln und in einer Pfanne zerlassen. Grünkohl und Zwiebeln darin anbraten. Mit 1 Schuss Wasser ablöschen und aus der Pfanne nehmen. Die Eier mit der Sahne vermischen und würzen. Den Käse in Würfel schneiden, die Cherry-Tomaten halbieren.

Wenn der Kohl ausgekühlt ist, mit der Eiermischung und dem Käse vermengen. Die Füllung auf den Teig geben, mit den Tomaten garnieren und bei 180 Grad circa 1 Stunde backen.

Zutaten für den Salat:

- 150 ml Himbeer-Essig
- 1 TL Senf
- 200 ml Olivenöl oder Walnussöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Walnüsse
- etwas Zucker
- Blattsalat, z.B. Romana oder Feldsalat
- frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Granatapfel
- 1 Handvoll Kürbiskerne

Für das Dressing den Essig mit dem Senf verrühren. Öl dazugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren oder schütteln.

Salat und den Spinat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, danach in eine Schüssel geben. Walnüsse in einer Pfanne

anrösten und mit Zucker karamellisieren. Abkühlen lassen.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zwiebel pellen und in Streifen schneiden und zum Salat geben. Den Salat mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss die Walnüsse und die Kürbis- und Granatapfelkerne über den Salat streuen.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 28.01.2019

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen