

## Super Kohl – super cool !

### Sauerkraut-Quiche

#### DAS WIRD GEBRAUCHT:

##### **Zutaten:**

<u>Für den Mürbeteig:</u>	250 g Mehl
	125 g kalte Butter
	1 Prise Salz
	1 Ei
etwas Butter für die Form etwas Mehl zur Teigverarbeitung	
<u>Für die Füllung:</u>	1-2 El. Margarine
	150g Zwiebeln
	250g Sauerkraut
	250g gek. Schinken
	Salz und Pfeffer
	350 ml Cremefine zum Kochen
	3 Eier
	1-2 Tl. Speisestärke
	Kräuter nach Belieben
	oder 2-3 Lauchzwiebeln

#### EIN REZEPT VON:

**Bärbel Damm**

AUS:

*Wichdorf*

#### TIPPS:

Rezept gilt für 1 Quiche  
1 Quiche ergibt ca. 10 Stück

#### SO GEHT'S:

##### Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Butter, Salz und das Ei miteinander verkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen, bis er etwas größer ist als die Quicheform. Teig in die Quicheform legen und mit den Fingern in den Rand drücken. Überschüssigen Teig abschneiden. Ein Blatt Backpapier auf die Größe der Quicheform zuschneiden und auf den Teig legen. Darauf Blindbackerbsen oder ungekochte Kichererbsen legen. Den Teig im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken. Dann die Blindbackerbsen sowie das Backpapier wieder entfernen. Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein hacken und in der erhitzten Margarine glasig schwitzen. Das zerpflückte Sauerkraut dazugeben und kurz mitschwitzen. Den gek. Schinken in Würfel schneiden und unterheben. Kräftig Würzen. Erkalten lassen und auf den vorgebackenen Mürbteig geben. Cremefine mit Eiern und Speisestärke verquirlen und die gehackten Kräuter dazu geben. Die Masse über die Sauerkrautmischung geben. Nur so viel reingießen, so dass man den Rand noch sieht. Quiche im vorgeheizten Ofen weitere 30 Minuten fertig backen.