

Bürgerliche Wirsing-Speck-Quiche



- **Portionen:** 3 - 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '3 - 4 ', 'yield' : ' ' });
```

Eine Quiche muss nicht viele Kalorien haben, das beweist unsere **herzhaft-leichte Wirsing-Speck-Quiche**. Hier kommt es auf die richtigen Zutaten an. Mit feinem Frühwirsing überzeugt die Quiche im Gegensatz zu normalem Kohl mit einem milden und zarten leicht-nussigen Aroma. Darüber hinaus ist das Saisongemüse überaus kalorienarm und dabei richtig **gesund und lecker**. Das bleibt auch der gehobenen Küche nicht unbemerkt, sodass der Wirsing auch immer mehr in der Gourmetküche Verwendung findet.

Dabei wissen viele nicht, dass der Wirsing genau so viel Vitamin C enthält wie eine Zitrone. Als regionales Superfood versorgt uns Wirsing außerdem mit Folsäure, Vitamin E, B und K, Ballaststoffen und wirkt entzündungshemmend. Das ist neben dem leckeren Geschmack ein Grund mehr, auf das regionale Supergemüse zu setzen. Hier haben wir eine **besonders kalorienarme Variante**, leicht und dennoch herzhaft genau das richtige für den Frühlingsanfang und den Übergang in die Sommermonate.

Saison: Die Ernte für die frühen Sorten des Wirsing beginnt bereits Anfang bis Mitte März.

Zutaten

- Für einen 28 cm Ø großen Tarte - Boden: 250 g Mehl 405, gesiebt
- 125 g Butter
- 1 ganzes Ei
- 350 g geputzter Wirsing in Streifen
- 125 g Frühstücksspeck, in 2 cm breiten Streifen
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1/2 Tl Kümmel, gehackt
- 1 El Rapsöl
- 3 ganze Eier
- 200 g Schmand
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Mehl, 1 Prise Salz, die Eier und eventuell etwas Wasser zu einem glatten Teig verkneten, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Min. kalt legen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, der gefetteten Tarte Form mit einem kleinen Rand anpassen und mehrfach mit einer Küchegabel einstechen.

Schritt2

Die Speckstreifen mit den Zwiebeln in etwas Rapsöl knusprig auslassen und den Wirsing dazu geben. Ohne Deckel mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, nach Bedarf 2 El Wasser dazu geben, 10 Min. ohne Deckel dünsten (garen). Etwas abkühlen lassen und möglichst trocken auf dem Teigboden verteilen. Die Eier, den Schmand, Salz, Pfeffer und frisch gemahlene Muskatnuss miteinander verquirlen und über den Kohl gießen. Auf die unterste Schiene des auf 200 °C aufgeheizten Backofens bei Umluft ca. 25 bis 30 Min. backen.

Rezeptart: Deutsche Küche, Eintöpfe, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Schweinefleisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)150
- Kohlenhydrate28
- Protein7
- Fett2,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buergerliche-wirsing-speck-quiche/>