

Chicorée Quiche



Für den Teig
200 g Dinkel -
Vollkornmehl
Salz
90 g kalte Butter
1 EL Weißwein - Essig
1/2 TL Salz
70 ml kaltes Wasser

Für die Füllung
6 Chicorée
4 EL Butter
3 EL Honig
40 ml Apfelsaft
Salz / Pfeffer
5 g frische Petersilie
4 Eier
1 Schuss Milch
1 Prise Muskat

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH 365 MINDFUL FOOD WINTER

Teig: Dinkel - Vollkornmehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Butter in dicken Flöckchen dazugeben

Weißwein - Essig, Salz und kaltes Wasser hinzugeben und schnell zu einem glatten Teig verrühren und gut durchkneten

1 Stunde im Kühlschrank, mit einem Tuch abgedeckt, kaltstellen

Füllung: Chicorée halbieren

Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig darin erhitzen, Chicoréehälften anbraten (Schnittflächen nach unten), mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten braten

Form einfetten, Teig ausrollen, mit einer Gabel einstecken, Teig vorbacken (15 Minuten), anschließend die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten sternförmig in die Form legen, mit Apfelsaftsirup aus der Pfanne übergießen

Petersilie fein hacken und mit den Eiern und einem Schuss Milch verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles über den Chicorée geben

Quiche 45 Minuten bei 200 Grad Umluft im Backofen backen

Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

