

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaunkreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Wirsingkuchen

Zutaten:	Zubereitung:
300 g Mehl T 550/ 1050 150 g weiche Butter 1 Ei Evtl. wenig Wasser 1 Pr. Salz	Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine zu einem festen Mürbeteig kneten. Kühl stellen.
800 g Wirsing	Waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 0,4cm breite Streifen schneiden.
100 g geräucherter Speck 200 ml Gemüsebrühe	Würfeln, in einem großen Topf auslassen. (Anbraten, bis das Fett sich verflüssigt hat). Den Wirsing dazugeben, andünsten, ablöschen, dünsten bis der Wirsing weich ist.
3 Eier 1 B. Sauerrahm 60 g geriebener, alter Gouda 1TL Salz ½ TL Pfeffer Knapp ½ TL Muskatnuss	Verrühren, würzen.
Den Teig auswellen und in eine Springform geben. Den Wirsing auf dem Boden gleichmäßig verteilen. Mit der Eiermasse übergießen. Bei 180 Grad Heißluft 45 Minuten backen.	
Für Vegetarier streut man statt Speck 50 g Sonnenblumenkerne über die Quiche.	

