

Wirsing Quiche



Zutaten:	Zubereitung:
Blätterteig	eine gebutterte Springform damit auskleiden.
600 g Wirsing (ca. 1/2 normalgroßer Kopf)	geputzt und in feine Streifen schneiden
1 große Zwiebel	fein hacken und in
2 Eßl Öl	glasig dünsten. Die Wirsingstreifen zugeben, kurz mitbraten. Mit 50 ml Wasser angießen und zugedeckt das Gemüse 3 Minuten zusammenfallen lassen.
200 g gekochter Schinken	in Streifen unter den Wirsing mengen. Mit
wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuss	würzen. Das Gemüse auf dem Blätterteig verteilen.
Guss: 100 ml Milch und	mit

150 ml Sahne	
3 Eier	und
wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuss	würzen
150 g geriebenem Bergkäse, Gouda oder Emmentaler	verrühren und über das Gemüse gießen.

Temperatur:	170 Grad Umluft
Backzeit:	30 Minuten backen