



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

Für den Teig:

- 50 g Walnuss-Kerne
- 250 g Walnuss-Mehl der Kanow-Mühle
- 2 EL gemahlene Leinsamen der Kanow-Mühle
- 150 g Magerquark
- 1 EL Butter • Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 30 Min.:

Backzeit ca. 45 Min., Abkühlzeit ca. 5-10 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Für die Füllung:

- 1 Netz Rosenkohl (alternativ: 640 g TK-Rosenkohl)
- Cocktailtomaten oder 2 mittelgroße Möhren
- 125 g Ziegenfrischkäse
- 150 g gewürfelter Lachsschinken
- 3 Eier (L-Größe)
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss, Thymian
- 200 g Creme-Fraiche oder Saure Sahne

ZUBEREITUNG

Zubereitung Teig:

Die Walnüsse hacken. Für den Teig zuerst die trockenen Zutaten, bis auf die Walnüsse, vermischen. Dann Quark, Butter und Wasser zufügen und alles verkneten, bis der Teig eine weiche, homogene Konsistenz hat. Anschließend die Walnüsse unter den Teig kneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank lagern.

Zubereitung Füllung:

Den Rosenkohl putzen, Strunk kürzen und kreuzweise einritzen. Rosenkohl in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Min. garen, abschütten und abkühlen lassen. Cocktailtomaten halbieren oder Möhren in dünne 3 cm lange Stifte schneiden. Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen. In einer Schüssel mit einem Schaumbesen zum schaumigen Eiweiß nacheinander vorsichtig die saure Sahne oder Creme-Fraiche, Ziegenfrischkäse und Eier einquirlen und zuletzt mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss abschmecken.

Ofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Dabei darauf achten, dass der Teig etwas größer als die Quicheform ist. Die Quicheform mit Backpapier auslegen, den Teig hineinlegen und die Ränder hochziehen und andrücken. Zuletzt den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Lachsschinkenwürfel in einer Pfanne anrösten. Den Rosenkohl in der Quicheform gleichmäßig verteilen. Die Lachsschinkenwürfel und Möhrenstifte oder halbierte Cocktailtomaten in den Zwischenformen verteilen.

Alles mit dem vorbereiteten Eigemisch übergießen. Quiche im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Min. backen. Nach 30 Min. Backzeit, wenn nötig, die Quiche mit einem Backpapier abdecken, damit sie nicht zu sehr bräunt. Quiche vor dem Anschneiden 5-10 Min. auskühlen lassen und anschließend mit einem scharfen Gemüsemesser in vier gleich große Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller