

Wirsingkuchen im Februar

Im Winter empfiehlt sich auf einheimische Gemüse zurück zu greifen. Dieser Wirsingkuchen ist schmackhaft und gesund.

Zutaten für den Quarkölteig:

150 g Quark
4 Esslöffel Öl
4 Esslöffel Milch
½ Teelöffel Salz
250 g Weizenvollkornmehl

Alle Zutaten in einer Rührschüssel geben und gut verrühren, so dass der Teig später auch gut ausgerollt werden kann.

Zutaten der Füllung:

1 Wirsing
1 große Zwiebel
2 Esslöffel Öl
1/8 Liter Wasser

Der Wirsing muss geputzt und in Streifen geschnitten werden. Die Zwiebel wird gewürfelt und angebraten. Weitere Zutaten mit dem Wirsing zusammen hinzufügen und alles 15 Minuten dünsten lassen.

Zutaten des Gusses

100 g Sahne
2 Eier
Salz und Pfeffer
eine Prise Muskat

Der Teig wird nun in einer eingefetteten Springform ausgerollt und darauf wird das Gemüse verteilt. Die Zutaten des Gusses werden verrührt und über die Füllung gegossen. Zum Schluss werden 50g Paniermehl mit geriebenem Käse gemischt und darüber gestreut.

Alles muss nun in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für 40 – 50 Minuten bei circa 180 Grad backen.

Guten Appetit