



ORF extra

Kohlsprossen-Quiche mit Speck und Erdäpfeln

Das können Kohlsprossen:

Richtig zubereitet, also nicht zu Tode gegart, haben Kohlsprossen eine knackige Konsistenz und schmecken nussig, mit leichten Bitternoten. Diese Bitterstoffe regen die Verdauung an und besänftigen den Magen. In vorderster Reihe bei den Wintergemüsesorten stehen sie mit ihrem Gehalt an Vitamin C: 112 mg auf 100 g, das ist sogar mehr als die von Experten empfohlene Tagesdosis. Dazu sorgen Glucosinolate, sekundäre Pflanzenstoffe, für eine antioxidative Wirkung und schützen Körperzellen vor Schädigung. Sie enthalten relativ viel Wasser, aber so gut wie kein Fett (0,3 g auf 100 g) und haben nur 44 kcal auf 100 g. Und zu guter Letzt: Kohlsprossen sind bekömmlicher als all ihre Verwandten.

Für eine Quiche mit 25 cm Durchmesser

Für den Teig:

500 g glattes Mehl
15 g frische Germ
15 g Honig
325 ml lauwarmes Wasser
15 g Salz
2 EL Olivenöl
Butter für die Form

Für die Royal:

100 g Obers
5 Dotter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Cayennepfeffer
1 EL Parmesan, gerieben

Für den Belag:

250 g Kohlsprossen
2 mehlig Erdäpfel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g Bauernspeck ohne Schwarte

Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Germ mit Honig und Wasser verrühren, salzen und in die Mulde gießen. Öl zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Für die Royal alle Zutaten vermischen und mixen.

Für den Belag Kohlsprossen zuputzen und 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Erdäpfel schälen, weich kochen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte klein würfeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Durch ein Sieb abseihen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Kohlsprossen und Erdäpfeln vermischen.

Eine Quicheform mit Butter ausstreichen. Den Teig zusammenschlagen, ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Belag darauf verteilen und mit der Royal übergießen. Im Backrohr bei 170 °C Heißluft 40 Minuten backen.

Gut zu wissen:

- *Nach den ersten Frösten im Oktober und November schmecken Kohlsprossen am besten, da der Zuckergehalt leicht steigt.*
- *Finger weg, wenn die äußeren Blätter gelbe Spitzen haben oder sich trocken wie Papier anfühlen, dann sind sie nicht mehr frisch.*
- *Ungewaschen halten sie etwa 3 Tage im Kühlschrank. Aber bitte nicht in der Nähe von Äpfeln und Paradeisern lagern. Diese enthalten ein Gas namens Ethylen, das die Kohlsprossen schneller welken lässt.*
- *Zum Einfrieren nach dem Putzen kurz blanchieren. Halten im Tiefkühler ein halbes Jahr, verlieren aber etwas an Festigkeit.*
- *Vor dem Kochen die äußeren Blätter entfernen, Strünke zurückschneiden und bei größeren Exemplaren kreuzweise einschneiden, damit sie gleichmäßig garen.*
- *In der Kürze liegt die Würze: nie länger als 4 Minuten blanchieren. Dann bleiben sie knackig, auch wenn sie weiterverarbeitet werden.*
- *Schmecken gedämpft, gebraten, überbacken, als Suppe, Salat (blanchiert), im Strudel und auf einer Quiche.*
- *Passen gut zu Käse, Speck, Obers, Butter, Knoblauch, Salbei und Thymian.*