

Wirsing-Quiche

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Vollkornmehl
1	Ei
100 g	Pflanzenmargarine
200 g	Kartoffeln
½	Zwiebel
400 g	Wirsing
1 EL	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat
150 g	Naturjoghurt
3 EL	Milch
60 g	Gouda, gerieben

So wird's gemacht:

- Mehl, Ei und Margarine zu einem Teig kneten und in eine Springform drücken. Einen kleinen Rand hochziehen und kaltstellen.
- Kartoffeln ungeschält kochen. Fertige Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Wirsing vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Anschließend waschen und etwa 15 Minuten mit den Zwiebeln dünsten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Wirsingmasse in Springform geben. Kartoffelscheiben darauf legen.
- Joghurt und Milch verrühren und darüber gießen. Quiche mit Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen