



BRENNNESSEL - QUICHE NACH DR. STRAUSS

FÜR DEN TEIG

300g Dinkelmehl (Typ 630 oder 1050)
½ Würfel frische Hefe
(oder 1 Päckchen Trockenhefe)
150ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz
2 EL Olivenöl

FÜR DIE FÜLLUNG

30 Brennnesseltriebspitzen
1-2 Zwiebeln
Etwas Gemüsebrühe
3 Eier
200 g Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 Knoblauchzehen
Etwas Parmesan
Fett für die Form



ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Eine Springform einfetten und den Hefeteig dünn ausrollen. Die Form mit dem Teig auskleiden und leicht andrücken.

Die Brennnesseltriebspitzen mit heißem Wasser überbrühen und anschließend fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die vorbereiteten Brennnesseltriebspitzen sowie die Gemüsebrühe hinzugeben, die Pfanne abdecken und die Blätter zusammenfallen lassen. In einer Schüssel Eier und Sahne verquirlen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Brennnesselmischung auf dem Hefeteig verteilen und mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig über die Füllung gießen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

Gruß von Christina