Artikel vom 02.05.2024 · Ausgedruckt am 18.11.2026, 21:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/low-carb-quiche

Low-Carb-Quiche



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 3 Personen):

750 g Rosenkohl,

200 g Bacon,

100 ml Sahne,

1 Becher Schmand,

150 g Naturjoghurt,

4 Eier (Größe L),

Abrieb von ½ Bio-Zitrone,

100 g geriebener Gouda,

1 TL Salz,

½ TL Pfeffer,

Muskat,

2 TL gerebelter Thymian,

½ TL geriebene, getrocknete Pilze,

50 g Mandelblättchen,

½ Bund Petersilie,

50 g geröstete, gesalzene Macadamianüsse,

Zitronensaft.

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen, waschen und die Strünke kreuzweise einschneiden, damit sie gleichmäßiger garen. Den Rosenkohl in einem Topf mit gesalzenem und leicht gezuckertem Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen eine Auflauf- oder Quicheform mit Backpapier auslegen und darauf den Bacon gleichmäßig verteilen. Wer ohne Backpapier arbeiten möchte, sollte die Form gründlich ausbuttern. In einer Schüssel Sahne, Schmand, Joghurt, Eier und Zitronenabrieb verrühren, mit etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerebeltem Thymian und geriebene, getrocknete Pilze würzen. Wenn der Rosenkohl fertig ist, diesen auf dem Bacon verteilen, die Sahnemischung darübergießen und alles mit dem Käse bestreuen. Wer mag kann Mandelblättchen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft circa 30 Minuten backen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Die Macadamianüsse ebenfalls hacken und mit der Petersilie mischen. Wenn die Quiche fertig ist aus dem Ofen nehmen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Petersilienmischung garniert servieren.

Kathrin Fries