



## Chöcheler's Röselikohl-Quiche mit Polenta-Boden



Rosenkohl zählt dank des hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes zu den wertvollsten Wintergemüsen.

Die Einwirkung von Frost verbessert sogar seinen Geschmack und Fruchtzuckergehalt, er wird lockerer und weicher und die Röschen dadurch leichter verdaulich. Deshalb ist er auch ideal zum Tiefkühlen. Mit 100 g Rosenkohl deckt man bereits den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C, und er ist – wie viele andere grüne Gemüse auch – ein guter Folsäurelieferant. Grund genug hier ein leckeres Rezept zu schreiben!

Zutaten für runden Quiche mit Durchmesser von ca 26cm

<b>1 EL</b>	<b>Butter</b>
<b>5 dl</b>	<b>Gemüsebouillon</b>
<b>180 Gramm</b>	<b>Polenta</b>
<b>4 Tassen</b>	<b>Weissweinessig</b>
<b>25 Gramm</b>	<b>Parmesan gerieben</b>
<b>500 Gramm</b>	<b>Rosenkohl</b>
<b>100 Gramm</b>	<b>getrocknete Tomaten</b>
<b>200 Gramm</b>	<b>Feta-Käse</b>
<b>1 EL</b>	<b>Zitronenabrieb</b>
<b>1 Stück</b>	<b>Ei</b>

**Salz, Pfeffer, Provence-Kräuter**



Butter und Bouillon aufkochen und Polenta einrühren. Pfanne vom Herd nehmen und Kräuter sowie Parmesan darunter mischen. 10 Minuten quellen lassen und dann gleichmässig in die gefettete Form verteilen. Backpapier kann auch verwendet werden.

Röselikohl halbieren oder vierteln und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Nach Belieben Gartenkräuter hacken und alles in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. -> Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C)



Feta mit dem Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüse auf Polenta-Boden verteilen, Guss darüber geben und etwas Feta und Zitronenabrieb darüber streuen.

Auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.