# Spinat- oder Grünkohl-Quiche mit Walnüssen

... Lecker und super gesund: Mit der Grünkohl-Quiche stärkst du dein Abwehrsystem!

---

**Zutaten:** für 4 Portionen
250 gr. Mehl
125 gr. Butter
200 gr. Spinat (alternativ kannst du auch Grünkohl benutzen)
150 gr. geriebener Cheddar (Käse)
120 gr. gehackte Walnüsse
200 ml saure Sahne
100 ml Milch
3 st.Eier
1 Prise Salz
2 st. Zwiebeln
etwas Wasser
Salz
Pfeffer

**Zubereitung:**

Aus Mehl, Butter, 2 EL Wasser und einer Prise Salz einen Mürbeteig zubereiten. Gib ihn in eine Dutch Oven-Form und lasse ihn im auf 200°C vorgeheizten Grill etwa 10 Minuten lang vor-backen. Währenddessen vermischst du die gehackte Zwiebel mit dem Spinat, würzt alles mit Salz und Pfeffer und gibst die Mischung auf den Quicheteig. Streue anschließend die gehackten Walnüsse und den geriebenen Cheddar darüber.
Verquirle die Eier mit der Sahne sowie mit der Milch und schütte es über die Quiche. Nach etwa 30 Minuten im Grill sollte sie goldbraun sein.

**Tip:**
Wer es mit Fleisch zubereiten möchte; sollte eine geräucherte Mettwurst oder 100 gr. Bacon mit den Zwiebeln zuvor an braten und dünsten.

**Historie:**

---

Eintopf
Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
**https://www.ddws.de/eintopf:spinat-quiche**

Last update: **25.03.2022 18:16**