

# Brennnesselquiche mit Wildkräutersalat

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-sarah-alberts-5-fo-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-sarah-alberts-5-fo-100.html)



## Zutaten Quiche Teig:

---

- 250 g Mehl
- ca. 130 g Butter
- 1 Ei ( kann, muss nicht)
- Salz 1/4 TL

## Zubereitung Quiche-Teig:

---

Mehl, Butter, Salz und eventuell ein Ei in eine Schüssel geben und durchkneten, danach eine Stunde in den Kühlschrank legen.

**Tipp:** Etwas Sesam in den Teig, dann bekommt der Teig eine leicht nussige Note – super lecker!

## Zutaten Quiche-Belag:

---

- 250 g Brennnesseln
- 200 g Mangold
- 400 g Quark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 50 g Käse
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Kurkuma
- Petersilie (am besten frische)

## Zubereitung Quiche:

---

Den Quark und die Eier mischen. Die Brennesseln gut waschen und schneiden, ebenso wie Zwiebel, Knoblauch und Mangold. Dann Brennessel, Zwiebel, Knoblauch und Mangold in die Ei-Quark-Masse geben.

Alles gut durchrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Die Springform einfetten und mit Mürbeteig auskleiden, die Füllung auf dem Teig verteilen, Käse reiben und über die Quiche streuen – und dann ab in den Ofen. Die Quiche braucht bei 200°C etwa 30-45 Min.

**Tipp:** Nach 30 Minuten die Quiche mit einem Backpapier abdecken und noch etwa 15 Minuten weiter backen lassen (evtl. bei etwas niedrigerer Temperatur).

## Zutaten eingelegte Rote Beete:

---

- 300 g Rote Beete
- 1-2 Zwiebeln
- 5 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 2 EL Essig
- Pfeffer

## Zubereitung eingelegte Rote Beete

---

Die Rote Beete waschen und garkochen, sie müssen nicht geschält werden. Die Zwiebeln vierteln und in Scheiben schneiden. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Essig und Öl in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschnittenen Roten Beete in die Vinaigrette geben. Je länger die Rote Beeten ziehen können, desto mehr entfaltet sich der Geschmack der Wacholderbeeren und Lorbeerblättern.

## Verwendete Kräuter für den Salat:

---

- Borretsch
- Spitzwegerich
- Ringelblume
- Liebstöckel
- Schafgarbe
- etwas Minze

## Zubereitung Wildkräutersalat:

---

Die frischen Wildkräuter nach Wahl sammeln und in in mundgerechte Stücke schneiden. Jede Pflanze und jedes Kraut hat seine Wirkung, wodurch die Natur alles zu bieten hat, was wir brauchen. Sie sind lecker und gesund.

