

# Brennnessel-Quiche

Wer seine Gäste mit einem außergewöhnlichen Rezept überraschen möchte, liegt mit der leckeren Brennnessel-Quiche auf jeden Fall richtig.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

250 g	Brennnesseln (gekochte)
40 g	Schalotten (oder Frühlingszwiebel)
30 g	<a href="#">Butter</a>
3 Stk.	<a href="#">Eier</a>
270 ml	<a href="#">Schlagobers</a> (oder Milch)
40 g	<a href="#">Parmesan</a> (geriebenen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>

## Zubereitung

1. Für die Brennnessel-Quiche nur junge Triebe verwenden, das Frühjahr ist die beste Zeit für dieses Rezept. Achtung: Beim Ernten und Verarbeiten Handschuhe tragen! Sobald die Blätter gekocht sind, brennen sie nicht mehr.
2. Die Brennnesseln waschen, putzen und Blätter abzupfen. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, die Brennnesseln darin etwa 10 Minuten lang weich garen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190 Grad vorheizen und eine gut Quicheform einfetten.
3. Die Schalotte pellen und fein hacken. Eine große Pfanne erhitzen, die Butter darin zerlassen und die Schalottenwürfel anrösten. Brennnesseln zufügen und bei niedriger Hitze einige Minuten dünsten, bis sie einfallen (wie bei Spinat). Die Flüssigkeit sollte dabei vollständig verdampfen. Vom Herd nehmen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schlagobers oder Milch und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig schlagen, den Teig in der Form verteilen. Die Brennessel-Mischung aus der Pfanne eingießen und gut verteilen. Mit dem geriebenen Parmesan und ein wenig Muskatnuss bestreuen, etwa 25 Minuten backen lassen.

## **Tipp**

In die Füllung der Brennessel-Quiche kann man auch gebratenen Speck oder Schinken mit einrühren.