

## Rezept von Steffi Manschke

Heilpraktikerin und Dozentin an der Freien Heilpraktiker Schule

### Grünkohl-Quiche (30min)

#### Für den Teig:

250g Dinkelmehl, frisch gemahlen  
(oder was ihr da habt)

Salz und Pfeffer

120g Butter oder Alsan

1 Ei (oder ½ Avocado)

3EL kaltes Wasser

*Aus diesen Zutaten schnell einen Teig kneten, ausrollen und in eine Kuchen- oder Quicheform legen*

#### Für die Füllung

500g Grünkohl, frisch, tiefgefroren oder aus dem Glas

2 rote Zwiebeln

2EL Keimöl oder Kokosöl

*In der Pfanne alles gemeinsam andünsten, würzen und mit der Brühe angießen*

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

200g saure Sahne (Hafersahne Ersatz von Voelkel)

2 Eier (oder Reismehl)

100g Sahne (Wasser) – nur bei Bedarf,

Nach Bedarf 150g geriebener Ziegenkäse oder getrocknete Tomaten

50g Walnüsse

*Den Kohl mit der Eier-Sahne Mischung (oder der Alternative) andicken, es sollte nicht zu wässrig sein., auf den Teig füllen und mit Tomaten oder Ziegenkäse und Nüsse bestreuen.*

**Ca. 30-45min im Ofen bei 175°C backen.**

***Mehr Ideen dazu, warum dies so eine gute Idee ist,  
gibt es in der Ausbildung  
[Naturheilkundlichen Ernährungsberatung!](#)***