

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, den 15.11.2021**

**Zwiebelquiche mit Trauben-Rauke-Salat**

**Für ca. 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Belag**

300 g Zwiebeln, rot  
200 g Zwiebeln, weiß  
2 Stiele Thymian  
2 EL Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
200 g Sauerrahm  
100 g Ziegenfrischkäse  
3 EL Senf  
1 TL Honig  
3 Eier (Größe M)

**Für den Teig**

200 g Dinkelmehl (Type 630)  
50 g Haselnüsse, gemahlen  
2 TL Backpulver  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
125 g Magerquark  
6 EL Sonnenblumenöl  
6 EL Milch

**Für den Salat**

150 g Rauke  
300 g Trauben, blau und hell  
4 EL Weißweinessig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Traubengelee oder Honig  
1 EL Senf  
6 EL Traubenkernöl oder Rapsöl  
8 Walnußhälften, gehackt

**Zubereitung**

1. **Für den Belag** Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die roten und weißen Zwiebeln jeweils mit etwas Thymian, ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.
3. Sauerrahm, Ziegenfrischkäse, Senf, Honig und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. **Für den Teig** Mehl, Haselnüsse, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Quark, Öl und Milch verrühren. Mit der Mehl-Nussmischung zu einem glatten Teig verkneten.
5. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Quiche- oder Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Rand einfetten.
6. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche (Durchmesser ca. 30 cm) ca. 3 mm dünn ausrollen. Teig in die Form legen und dabei einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen.
7. Den Ei-Sauerrahm-Mix auf den Teigboden geben. Zwiebeln darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen.
8. **Inzwischen für den Salat** Rauke putzen, abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Trauben, abbrausen, trockentupfen und halbieren. Nach Belieben entkernen.
9. Essig, Salz, Pfeffer, Traubengelee, Senf und Öl zu einem Dressing verrühren.
10. Quiche herausnehmen und kurz ruhen lassen. Salatzutaten und Nüsse mit dem Dressing mischen. Quiche und Salat servieren.

