

Süßkartoffelquiche mit Hähnchen-Hack

Zubereitet mit: Knorr

ca. 95 min | normal

Zutaten

für 6 Portionen

- 700 g Süßkartoffeln
- 300 g Grünkohl frisch
- 80 g Zwiebeln
- 150 g Maitake (oder Austernpilze)
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 6 Eier (Größe M)
- 200 ml Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern) 17% Fett
- 30 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1597 kJ
Energie (Kilokalorien):	381 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	32 g
davon Zucker:	8,7 g
Ballaststoffe:	6,6 g
Eiweiß:	21 g
Salz:	1,2 g

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und raspeln. Grünkohlblätter von den festen Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Backpapier mit 1 EL Olivenöl bestreichen und die Süßkartoffelraspel daraufgeben. Süßkartoffelraspel am Boden und Rand festdrücken. Mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. Backpapier daraufgeben und mit getrockneten Bohnen zum

Blindbacken beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen.

3. Inzwischen Hähnchenfleisch sehr fein hacken oder mit einem Blitzhacker zerkleinern und in einer Pfanne im restlichen Olivenöl krümelig braten. Zwiebeln, Pilze und Grünkohl zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten. Knorr Gemüse Bouillon untermischen.

4. Eier und Sojacreme verrühren. Mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. Hack-Grünkohl-Mischung zugeben und untermischen.

5. Backpapier mit den getrockneten Bohnen aus der Form nehmen. Füllung auf dem Süßkartoffelboden verteilen und glatt streichen. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis die Ei-Masse gestockt ist.

Tipps zu diesem Rezept

Anstelle von Grünkohl Blattspinat verwenden.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Süßkartoffeln. Da Süßkartoffeln reich an Vitamin A sind, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 35 min Backzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen