

Eine runde Sache

Ungewöhnlich: Nelson Müller verarbeitet Möhrengrün und Radieschenblätter

STARKÖCHE
IN HORZU

Nelson Müller

Blätterteig-Quiche

MIT MÖHREN UND FRÜHLINGSZWIEBELN

Für 4 Personen. Zubereitung: 1 Stunde

16 Bundmöhren samt Grün • 16 Frühlingszwiebeln • 1 Rolle Blätterteig (etwa 275 g, aus dem Kühlregal) • 4 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Formeinfetten • 1 Eigelb zum Bestreichen • 150 g Ziegenfrischkäse • 2 TL Orangensaft • 1 TL abgeriebene Bioorangenschale • frisch gemahlener Pfeffer • 3 Eier • 150 g Sahne • 2 Msp. gemahlener Zimt • frisch geriebene Muskatnuss • Salz • 2 TL helle Sesamsamen

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren bis auf den Stielansatz vom Grün befreien und schälen. Das Möhrengrün beiseitelegen. Große Möhren auf eine Länge von maximal 12 cm kürzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen und ebenfalls auf 12 cm Länge zuschneiden.

2 Den Blätterteig auswickeln und auf dem mitgelieferten Backpapier an den Längsseiten mit dem Nudelholz etwas weiter ausrollen. Eine Quiche-Backform (30 cm Ø) mit Olivenöl leicht fetten und mit dem Blätterteig auskleiden. Überstehende Ränder abschneiden. Die Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ziegenfrischkäse, Orangensaft und -schale glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken. Den Boden mit der Ziegenkäsecreme gleichmäßig bestreichen.

3 Je 2 EL Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und Frühlingszwiebeln und Möhren darin getrennt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anschwitzen. Dann die Pfanne mit den Frühlingszwiebeln vom Herd nehmen und einen Deckel auflegen. Die Möhren mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze weitere 8–10 Minuten dünsten.

4 Das Möhrengrün verlesen, bei Bedarf waschen und fein hacken. Eier und Sahne verquirlen und den Guss mit Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehacktes Möhrengrün unterheben.

5 Möhren und Frühlingszwiebeln strahlenförmig abwechselnd auf dem Blätterteig verteilen. Mit der Eier-Sahne-Mischung begießen, mit Sesam bestreuen und im Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und warm oder abgekühlt servieren.



Herzhaft
Gerösteter
Sesam sorgt für
leicht nussigen
Geschmack

Nelson Müller

In Essen betreibt Nelson Müller das Restaurant „Schote“, das seit 2011 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Außerdem testet er in der Sendung „ZDFzeit“, wie gut unsere alltäglichen Lebensmittel wirklich sind.

