

Sauerkraut Quiche *(Mit würzigem Schinken & süßer Ananas)*

Für 4 Personen (1,80 €/Person) oder für 2 Personen, 2 Tage – **ohne Energiekosten**

Zubereitungszeit: ca. 1 ¼ Stunde zzgl. Garzeit ca. 45 Minuten

Garzeit: Ofen bei 160° (Umluft) ca. 20 Minuten vorheizen

Zutaten:

- 1 Dose süße Ananasstücke (500 g)
- 1 Beutel Wein-Sauerkraut (520 g)
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 200 g gekochter Schinken
- 300 g Weizenmehl, Typ 405
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Zucker
- 4 EL Pflanzenöl
- 150 ml warmes Wasser
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 200 g Schmand

Zubereitung:

Das Mehl mit Hefe, Zucker und 1 TL Salz mischen. 3 EL Öl sowie 150 ml warmes Wasser zugeben und alles glatt verkneten. Den Teig zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.

Sauerkraut (etwas zerpfücken) und Ananasstücke abtropfen lassen. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstückchen darin 2 – 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ananasstücke zum Lauch geben und kurz mitdünsten. Dann Sauerkraut und gewürfelter Schinken hinzufügen. Alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Inzwischen eine Auflaufform etwas ausfetten und den aufgegangenen Teig darin gleichmäßig verteilen und andrücken. Wichtig, Ränder formen! Die Sauerkrautmischung darauf gleichmäßig verteilen. Die Eier mit Schmand verquirlen. Diese Mischung noch einmal salzen und auf die Sauerkrautmischung gießen.

Die Quiche ca. 45 Minuten bei 160° Umluft auf der mittleren Schiene im Ofen backen, evtl. die letzten 20 Minuten mit Alu oder Backpapier abdecken, damit die Masse nicht anbrennt.

Ein leckeres, preiswertes und herzhaftes Wintergericht! Guten Appetit! Dazu passt ein bunter Salat (:>)