



Mangold-Quiche

ARBEITSZEIT
ca. 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT
50 min.

PORTIONEN
1 Quiche



ZUTATEN

- Für den Teig
- 250 g Weizenmehl
 - 125 g Butter
 - Salz
 - 1 Ei, Größe M
 - Wasser, lauwarm
- Für die Füllung
- 1 Bio-Zitrone
 - 500 g Mangold
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat
 - 200 ml Sahne
 - 100 ml Milch
 - 4 Eier, Größe M
 - 80 g Gruyère, gerieben (oder einen anderen kräftigen Reibekäse)

ZUBEREITUNG

Für den Teig Mehl, Butter, 1 Prise Salz, 1 Ei und das lauwarml Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Zitrone, waschen, trocknen und die Schale abreiben.

Mangold waschen, putzen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele fein würfeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die gewürfelten Stiele, Zwiebel und Knoblauch ca. 4 min. anschwitzen.

Anschließend die Mangoldstreifen hinzugeben und weitere 5 min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer, der Zitronenschale und Muskat würzen.

Den Backofen auf 175° Umluft vorheizen.

Sahne, Milch, Eier und 2/3 des Gruyère in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig ausrollen (am besten zwischen 2 Lagen Backpapier). Die Quiche-Form einfetten und den Teig darin auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Mangoldmischung auf dem Teig verteilen, Eiermasse darüber und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Quiche im Ofen für ca. 40 min. goldbraun backen.

Wir wünschen einen guten Appetit!