

Rezept für KW 17-23

Mangoldquiche



200 g Mehl
100 g Quark
1 TL Salz
100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g würziger Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten.

Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mit dünsten. Von der Kochstelle nehmen.

Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen.