

Mangold-Feta-Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mangold – Salz – 2 EL Olivenöl – 2 EL Sauerrahm – 1 Ei – 50 g Parmesan – 50 g Ricotta – 50 g Feta – 70 g Pinienkerne – 100 g Butter – 180 g Mehl – 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl mit 90 g Butter, 4 EL Wasser und einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen
- Den Mangold waschen und in Streifen schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser angaren, anschließend abtropfen lassen
- Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen
- Die Pinienkerne grob hacken, den Knoblauch schälen und klein schneiden; den Feta würfeln und den Parmesan fein reiben
- Eine Springform mit Butter oder Margarine einfetten und den Teig darauf verteilen. Dabei einen Rand stehen lassen.
- Den Teigboden mit einer Gabel einstechen und im Ofen 15 Minuten backen
- In der Zwischenzeit das Olivenöl und 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Mangold zugeben und kurz mit anbraten
- Die Herdplatte ausstellen und Ricotta, Feta, Parmesan, Ei, Sauerrahm und Pinienkerne untermischen. Nach Geschmack salzen
- Die Mangold-Mischung auf den vorgebackenen Quiche-Boden geben und alles weitere 35 Minuten backen

Wir wünschen guten Appetit!

