

Mangoldquiche

Zutaten

200g Mehl
100g Quark
1 Teel. Salz
100g Butter Öl für die Backform
500g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frisch geriebener Ingwer
2 Essl. Öl
3 Eier
200g Süßrahm
Muskat, Pfeffer
150 g geriebener
Würziger Bergkäse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und Butter einen geschmeidigen Teig kneten. Eine Quicheform fetten und den Teig ausrollen und die Form auslegen. Dem Mangold waschen, putzen und Blattgrün vom Stiel entfernen. Getrennt davon in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, im Öl glasig dünsten. Den Ingwer schälen ganz fein hacken oder reiben und zugeben. Die vorbereiteten Mangoldstiele ca 5 Min mitdünsten. Anschließend die Mangoldblätter dazu und weitere 5 Min dünsten und dann von der Kochstelle nehmen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und in vorgeheiztem Backofen (220 °C) 8 Min vorbacken. Für den Guss die Eier schaumig rühren, dann langsam die Sahne zugeben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit dem inzwischen etwas abgekühlten Mangold und dem Käse mischen. Auf dem vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20 Min im Backofen ausbacken.