

## Rezept

### Mangold Quiche

**Zutaten für 4 Portionen**

**Arbeitszeit: ca. 30 min**

- 800g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 90g Butter
- Sesamkörner
- 1 Zwiebel
- 50g Ricotta
- 50g Schafskäse
- 50g Parmesan
- 1 Ei
- 2 EL Sauerrahm
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50g rohen Schinken

Die Butter bei Raumtemperatur in kleine Stücke teilen, den Backofen bereits auf ca. 180°C Umluft vorheizen. Den Mangold waschen und in Salzwasser blanchieren. Dann gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Butterstücken in einer Schüssel mit etwas Mehl und ca. 3 EL Wasser zu einem weichen Teig verkneten, mit einer Prise Salz würzen und anschließend für ca. 30 Minuten ruhen lassen. Eine Springform gut einfetten und den Teig einbringen. Mit einer Gabel den Boden etwas anstechen und eine viertel Stunde vorbacken. In dieser Zeit den Schinken in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter braten, zum Ende die Sesamkörner einstreuen und die Knoblauchzehe einpressen. Den Mangold zugeben und alles zusammen noch etwas braten, bis die Flüssigkeit raus ist. Den Ricotta mit dem Schafskäse und dem Parmesan gut vermengen und den Sauerrahm, sowie das Ei zugeben. In diese Masse nun den Mangold aus der Pfanne mit allem gut einrühren. Die gesamte Masse auf dem Teig verteilen und weitere 40 Minuten backen.

Kurz vor Ende noch etwas Käse überstreuen und noch warm servieren.

Guten Appetit!

*KW12-Mangold\_Quiche.pdf*

[Zurück](#)