



Mangold - Quiche

Butter zimmerwarm in Stückchen bereitstellen, Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Mangold in Salzwasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein hacken.

Pinienkerne grob zerkleinern. Springform gut einfetten.

Mehl mit Butter in einer Schüssel zu einer krümeligen Masse verarbeiten, dann 3 EL Wasser und eine Prise Salz zufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel geformt und leicht eingemehlt unter einer Schüssel 30 Min. ruhen lassen.

Danach mit dem Teig die Springform auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Min. vorbacken.

Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 1 TL Butter erhitzen, darin den Knoblauch andünsten, den Mangold zugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Ricotta, dem zerkrümelten Schafskäse und dem geriebenen Parmesan, dem Ei und den Pinienkernen mischen. Eventuell etwas Sauerrahm zugeben. Mit Salz abschmecken. Die Masse auf den vorgebackenen Boden geben und weitere 40 Min. backen. Noch warm servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

90 g	Butter
800 g	Mangold
1 Zehe/n	Knoblauch
60 g	Pinienkerne
180 g	Mehl
50 g	Ricotta
50 g	Schafskäse
50 g	Parmesan
1	Ei(er)
2 EL	Sauerrahm
	Olivenöl
	Salz

Verfasser: pingu41269