Mangold Quiche

Zubereitung

TEIG: Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Salz, Öl, Topfen und soviel Milch einkneten bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt ruhen lassen.

FÜLLUNG: Mangold waschen und putzen, Stiele und Blätter trennen, in kleine Stücke (ca. 1 cm) schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Mangoldstiele mit Öl in der Pfanne einige Minuten dünsten, dann die Mangoldblätter und den Knoblauch noch kurz durchschwenken, bis sie zusammenfallen. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen und abkühlen lassen.

Backrohr vorheizen (180 Grad, Ober-Unterhitze). Den Boden der Quicheform (Ø 30 cm) mit Backpapier auslegen, das Backpapier dafür kreisförmig ausschneiden. Die Ränder der Form mit Öl bestreichen.

Arbeitsfläche bemehlen, Teig ausrollen, die Qhicheform mit dem Teig auslegen und den Teig mit einer Gabel einige male einstechen.

Käse reiben. Topfen, Eier und geriebenen Käse vermischen, die Mangoldmischung unterheben, in die Form füllen und gleichmäßig verteilen.

Im Rohr ca. 45 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Wer möchte kann nach ca. 35 Minuten Backzeit grob gehackte Sonnenblumenkerne auf die Quiche streuen, für ein köstliches nussig-knuspriges Topping.

Saritalarson | pixabay

Zutaten für 6 Personen

• 200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
• 100 g glattes Mehl
• 1 Pck. Backpulver
• 1 TL Salz
• 1 EL Öl
• 125 g Topfen
• 100 ml Milch
• Öl zum Befetten der Form

• 750 g Mangold
• 2 Zehen Knoblauch
• Schale von 1/2 Zitrone gerieben
• 125 g Topfen
• 2 Eier
• Öl
• etwas Zitronensaft
• Salz
• Pfeffer
• 100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse)
• 50 g Sonnenblumenkerne (nach Wunsch)
-