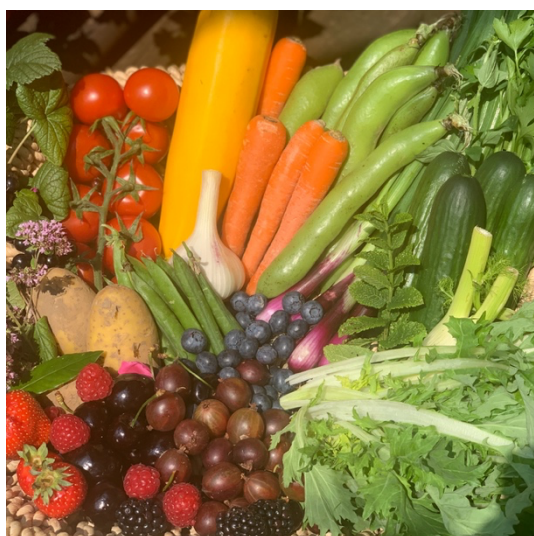


Mangold Quiche

für 4 Personen als Hauptgericht oder 8 Personen als Snack, vegetarisch,
Zubereitungszeit 60 Minuten plus 30 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 125 g Kalte Butter
- ½ TL Salz
- 4 - 5 EL Sehr kaltes Wasser

Für die Füllung:

- 500 g Mangold
- 1 Rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 3 - 4 St. Frischer Thymian
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprika edelsüß

Für den Rahmguss:

- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 1 - 2 EL Geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Für den Mürbeteig das Mehl in eine große Schüssel geben und mit ½ TL Salz vermischen. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben, ebenso 4 EL sehr kaltes Wasser. Alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank legen.

Inzwischen den Mangold gründlich waschen, putzen und anschließend trocken tupfen. Die Stiele fein würfeln, die Blätter in dünne Streifen schneiden und getrennt aufbewahren.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst die fein gewürfelten Mangold-Stiele zusammen mit der Zwiebel für 3 - 4 Min. anschwitzen.

Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Zusammen mit Kreuzkümmel und Paprika in die Pfanne geben. 1 - 2 Min. mit anschwitzen.

Nun die in Streifen geschnittenen Mangold-Blätter dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Mangold-Blätter in sich zusammengefallen sind. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Für den Rahmguss den Schmand in eine Schüssel geben und mit den Eiern verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zuletzt den geriebenen Käse untermischen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sommer-Rezept

Die Quiche-Form mit etwas Butter einfetten, anschließend mit Mehl bestäuben.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Größe der Quiche-Form ausrollen. Teig mit Hilfe des Nudelholzes in die Quiche-Form geben und diese damit auskleiden. Dabei auch am Rand hochziehen.

Den Rahm-Guss zu dem mittlerweile etwas abgekühlten Mangold-Gemüse geben und alles vorsichtig miteinander vermischen. Auf den vorbereiteten Mürbeteig-Boden geben und gleichmäßig verteilen. 1 - 2 EL geröstete Pinienkerne darüber verteilen.

Die Quiche in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Min. backen, bis der Eier-Rahmguss gestockt und die Quiche schön gebräunt ist. Da jeder Ofen anders ist, kann dies bereits nach 25 Min. der Fall sein oder es dauert ggf. 35 - 40 Min.

Sobald die Quiche fertig ist, aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026
Juli 2026*