

Mangold-Quiche

 happy-mahlzeit.com/2019/11/03/mangold-quiche/

Zutaten für 8 - 10 Personen

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 10 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Zuerst alles mit einem Mixer verrühren, danach mit den Händen kneten. Den Teig 30 Minuten kühl stellen und ruhen lassen.

Anschließend den Teig mit dem Nudelholz ausrollen. Eine Quiche-Form einölen und den Teig

darin ausbreiten. Dabei am besten am Rand hochziehen, damit später die Eiermilch nicht unter den Teig laufen kann.

Für die Füllung:

- 1 kg Mangold
- 12 Eier
- 1kg Schmand
- 2 Zwiebeln
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Für die Dekoration: Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne

Zubereitung:

Eier und Schmand mit den Gewürzen verquirlen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Den Mangold waschen, in Streifen schneiden, die Stiele abschneiden. Anschließend die Stiele ganz fein schneiden und zur Eier-Schmand-Masse dazugeben. Sie geben einen intensiveren Geschmack und Farbakzent.

Etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin andünsten. Zuerst die Stiele kurz anschmoren, dann die Mangoldblätter. Auf dem Teig zuerst den Mangold verteilen, anschließend die Eiermilch. Als Dekoration Kürbis, Sonnenblumen- und Pinienkerne darüber verstreuen.

Die Quiche bei 180°C ca. 40 Minuten backen und in der Form servieren.

Tipp:

Im Winter Walnüsse verwenden. Alternativ kann die Quiche auch mit Käse überbacken werden.

Rezept aus dem Kloster Wülfingshausen

Quelle: NDR - Klosterküche vom 21.8.2016