

Mangold-Quiche

Zutaten

- > 200 g Vollkornmehl
- > 5 g Salz
- > 1 Ei
- > 100 g Butter weich und gewürfelt
- > 50 ml Wasser

Zutaten Füllung:

- > 400 g Mangold
- > 1 kleine Zwiebel
- > 300 ml Sahne
- > 3 Eier
- > 1 EL Parmesan gerieben
- > Salz Pfeffer
- > 100 g Emmentaler gerieben

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel geben u. in die Mitte eine Kuhle drücken. Salz, Ei, Butter u. Wasser hineingeben. Alle Zutaten gut vermischen und auf einem Brett zu einem festen Teig verkneten. Teig in eine gefettete Form (mit Rand) legen.

Zubereitung Füllung: Gemüse klein schneiden u. kurz blanchieren. Zwiebel fein hacken u. in der Pfanne dünsten. Sahne mit Eiern, Parmesan, Salz u. Pfeffer gut verquirlen. Gemüse u. Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Sahne-Eiermasse darüber gießen und mit dem Emmentaler bestreuen. Quiche bei 170 °C ca. 45 Minuten backen. Guten Appetit!