

Mangold Quiche für Sprungblech d 30 cm

Für den Quark-Öl-Teig (rundes Blech)

125 g Quark

1 Ei

5 EL Pflanzenöl

Salz

250 g Mehl

Für den Belag

600 – 700 g Mangold

100 g Speckwürfel

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl

Salz und Pfeffer

200 g Saure Sahne

200 g Crème fraîche

100 g Käse(gerieben)oder Schafskäse

3 Eier

Wer mag gibt noch 40g schwarze Oliven ohne Stein und 80g Kirschtomaten halbiert dazu.

Bei uns gebe ich stattdessen klein geschnittene Rocos dazu! :)

Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, zugeben.

Vom Mangold die Stiele aus den Blättern schneiden und separat in Stücke schneiden. Blätter ebenfalls in Streifen schneiden. Zuerst die Stiele zu den Zwiebeln geben und 3-4 Minuten mitdünsten, dann die Blätter zugeben und kurz mitdünsten bis sie zusammen fallen.

In einer Schüssel Saure Sahne, Creme fraiche und Eier mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, geriebenen Käse unterrühren und Gemüse zugeben.

Backblech mit Teig auslegen, Gemüsemischung einfüllen, glatt streichen.

Bei 180 C Ober/Unterhitze ca. 45 Minuten backen, dann ca. 10 Minuten stehen lassen bevor man sie anschneidet!