

## **Rezept Mangold-Ziegenkäse-Quiche**

Zutaten für eine Quicheform mit Zentimeter Durchmesser oder drei kleine Förmchen

### **Zutaten Fülle:**

ca. 10 Mangold-Blätter mit Stiel  
1 Zwiebel  
10 dag Ziegenfrischkäse

### **Zutaten Guss:**

3 Eier  
120 ml Schlagobers  
50 ml Milch  
Salz

### **Mürbteig:**

15 dag Mehl  
9 dag Butter  
1 EL Schlagobers  
1 kleines Ei, Salz

Aus den Zutaten rasch einen Mürbteig kneten, im Kühlschrank mindestens 30 Minuten rasten lassen. Die Förmchen mit Mürbteig auskleiden und nochmals eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Mit Backpapier und Linsen oder Bohnen beschweren und bei 190° 15 Minuten blindbacken. Das Papier entfernen und weitere 10 bis 12 Minuten backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Mangoldstiele fein hacken und in Olivenöl andünsten. Geschnittene Mangoldblätter hinzufügen und ebenfalls einige Minuten andünsten. Salzen und pfeffern, etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten.

Die Mangold-Zwiebelmischung in den vorgebackenen Teig füllen. Ziegenkäse und Pinienkerne auf dem Mangold verteilen.

Für den Guss Eier, Schlagobers und Milch kräftig verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen und über die Mangold-Fülle gießen. Im Rohr 30 Minuten bei 160° backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und servieren, dazu passt ein Blattsalat.

Guten Appetit!