

Mangold-Speck-Quiche

Zutaten für eine Tarteform mit 24 cm Durchmesser:

Für den Teig:

150 g Mehl
90 g kalte Butter
1 EL Obers
1/2 Ei
1-2 EL Sesamkörner
Reis oder Linsen zum Blindbacken

Fülle:

2 Frühlingszwiebeln
75 g Speck
10 Mangoldblätter mit Stiel
3,5 Eier
100 ml Obers
70 ml Milch
1/2 Bio-Zitrone
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Teigzutaten rasch verkneten und ca. 30 Minuten kühl rasten lassen.

Eine Quicheform mit dem Teig auskleiden. Ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier auslegen und Linsen, Reis oder Backperlen zum Blindbacken drauf verteilen.

Im vorgeheizten Rohr bei 160 Grad ca. 15 Minuten blindbacken. Herausholen, Papier und Linsen entfernen und nochmals 10 Minuten backen. *(Anm. Linsen/Reis für die nächsten Male aufheben.)*

In der Zwischenzeit den Mangold putzen und Stiele und Blätter getrennt zerkleinern: Stiele in feine Streifen schneiden, Blätter gröber hacken.

Speck und Frühlingszwiebel ebenfalls klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Die Mangoldstiele hinzufügen und einige Minuten garen, bis die Stiele nicht mehr hart sind.

Die gehackten Blätter hinzufügen und weiter dünsten. Zitronenschale abreiben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ev. noch mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Kurz abkühlen lassen.

Die Mangold-Speckmischung auf dem Teigboden verteilen.

Eier, Obers und Milch verquirlen und über die Gemüsemasse leeren. Im Rohr bei 200 Grad ca. 25 Minuten fertig backen und mit Salat servieren.