



# UNSER REZEPT

## DER WOCHE

---

### MANGOLD-QUICHE

#### MIT BLÄTTERTEIG

---

#### Zutaten

1 Bund Mangold  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
50g Pinien-/ oder Sonnenblumenkerne  
200ml Sahne  
100ml Milch  
4 Eier  
100g Bergkäse  
1 Pck. Blätterteig oder Quicheteig rund  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Mangold waschen. Mangoldblätter abtrennen und in feine Streifen schneiden. Stiele würfeln. Die fein gewürfelte Zwiebel zusammen mit den gewürfelten Mangoldstielen und einer Prise Zucker in 2 EL Öl und andünsten. Die Mangoldstiefen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. 50 g Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne leicht anrösten und zu der Mangoldmischung geben.

Milch, Sahne und Eier verquirlen, 60 g Bergkäse einrühren und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Blätterteigplatte auf die passende Größe ausrollen und in die gefettete Tarteform legen. Teig am Rand der Form leicht andrücken, überschüssigen Teig abschneiden.

Mangold auf dem Blätterteig verteilen. Eiersahne darüber geben, mit 40 g Bergkäse bestreuen.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten auf dem Boden des Backofens und danach 20-25 Minuten auf der unteren Schiene backen. Die Quiche ist fertig, wenn sie eine goldbraune Oberfläche hat.