



Mangold-Quiche

Zutaten für 4 Personen:

500 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 50 g Pinienkerne, 200 ml Sahne, 100 ml Milch, 4 Eier, 100 g Gruyère oder anderer Bergkäse, 1 Pck. Blätterteig, Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker

Die Stiele und Blätter vom Mangold getrennt in feine Streifen schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Die Stiele zusammen mit der Zwiebel und einer Prise Zucker in Öl andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Blätter dazugeben und weiterdünsten bis diese zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zu der Mangoldmischung geben. Den Gruyère reiben und davon 60g mit der Milch, der Sahne und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Form mit dem Blätterteig belegen und einen Rand andrücken. Die Mangoldmasse darauf verteilen und die Eier-Sahne-Mischung darübergießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C Ober-/Unterhitze ca. 20-25 min goldbraun backen.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten