

### Mangoldquiche

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

#### Zutaten

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
|         | <b>Boden</b>                          |
| 200 g   | Mehl                                  |
| 1       | Ei                                    |
| 1 Prise | Salz                                  |
| 60 g    | Butter                                |
| 4 EL    | Milch                                 |
|         | Margarine zum Fetten<br>der Form      |
|         | <b>Füllung</b>                        |
| 400 g   | Mangold                               |
| 1       | Zwiebel                               |
| 1       | Knoblauchzehe                         |
| 1 EL    | Olivenöl                              |
|         | Salz & Pfeffer                        |
| 100 g   | Fenchel                               |
| 25 g    | Parmesan                              |
| 25 g    | Gouda                                 |
| 25 g    | Emmentaler                            |
| 2 g     | Eier                                  |
| 100 g   | Sahne                                 |
| 200 g   | körniger Hüttenkäse                   |
| 2 EL    | Sonnenblumenkerne<br>oder Pinienkerne |

(Angaben für 4 Personen)

Diese ungewöhnliche Quichefüllung mit Mangold und Fenchel schmeckt lecker würzig. Unter die Eiersahne wird körniger Hüttenkäse gemischt. Wer die Quiche für viele Leute zubereitet, kann anstelle der Quicheform ein oder mehrere Backbleche verwenden.

#### Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen glatten Mürbeteig kneten. Eine Quichform fetten, den Teig ausrollen, die Form damit auskleiden und kühlstellen. Den Mangold gründlich waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse hineindrücken und zusammen mit der Zwiebel eine Minute anbraten. Den Mangold hinzugeben und zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Das Gemüse auf dem Quicheboden verteilen. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder grob reiben und über dem Mangold verteilen. Die Käsesorten reiben und über das Gemüse streuen. Eier, Sahne und Hüttenkäse verrühren, salzen und pfeffern. Die Mischung über die Quiche gießen. Die Kerne obenaufsteuen und die Quiche 45 Minuten bei 180° C backen.

