



REZEPT DER WOCHE

Mangold-Palmkohl-Quiche

Für den Teig:

- 200g Mehl
- 100g kalte Butter
- ½ TL Salz
- 3-5 EL kaltes Wasser

Für die Füllung:

- 400g Mangold und/ oder Palmkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Fetakäse
- 20g Parmesan, gerieben
- 75 g saure Sahne
- 2 Eier
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Pfeffer, Muskat

Zum Garnieren:

- 1 Paprika

Zubereitung

Für den Teig die Zutaten in einer Schüssel mischen und verkneten. Die Quicheform (oder 26er-Springform) einfetten und anschließend den Teig gleichmäßig dünn darin auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft vorbacken.

Dicke Stängel vom Palmkohl entfernen, Die Palmkohlblätter in dünne Streifen schneiden, dann nochmal feiner hacken. Mangold-Stiele vom Blatt trennen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Den Palmkohl hinzugeben, ca. 10-15 Minuten andünsten und mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Mangoldstängel hinzugeben und für einige Minuten mit andünsten. Zum Schluss die Mangoldblätter in die Pfanne geben und dünsten, bis sie etwas zusammengefallen sind.

Das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, zerbröselten Feta, saure Sahne und Sonnenblumenkerne vermischen. Danach das Gemüse und den Eischnee unterheben. Die Füllung auf den Teig geben. Die Quiche mit einigen Steifen Paprika garnieren und im Ofen bei 190 Grad Ober-Unterhitze ca. 30-40 Minuten backen.

Guten Appetit!