

# Mangold – Quiche

OK 26.03.2020

nach Horst's Art

## Zutaten :

200 g Mehl  
100 g Butter  
1 Ei  
Salz **oder: 1 Rolle Blätterteig**

1 kg !! Mangold  
1 Zwiebel  
1 Mettwurst  
250 gr gewürfelter, gekochter Schinken  
1 Knoblauchzehe(n)  
etwas Öl

5 dicke Eier  
150 g Reibekäse (z.B.:Mozzarella Pizzakäse)

Gemüsebrühe  
Kräuter- + Chili-salz

## Zubereitung:

### **16:30**

Aus Mehl, Butter(aufgelöst) und 1 Ei rasch einen Mürbeteig kneten.  
Zur Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen und die Blätter streifig schneiden (Stiele abrupfen). Die Stiele klein würfeln. Anschließend den Mangold **stielwürfel** 5 Minuten in Gemüsebrühe dünsten und Mangold noch 1 Minute mitdünsten, **dann abkühlen lassen !**

Zwiebel und Knobi schälen und fein hacken, beides mit gewürfelter Mettwurst in Öl anschwitzen. Den kleingeschnittenen gek.Schinken untermengen.

Dann Mangold dazugeben und Masse etwas trocknen lassen.

**17:30** Den Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen. Mit unterem Backpapier in eine 28er Springform legen und Rand formen. **Oder: mit Blätterteig auslegen.**

Mangoldmischung einfüllen. Eier verquirlen, kräftig würzen.  
Reibekäse über die Quiche streuen und Eier über alles gießen.

**17:45** Im Backofen bei **180° Umluft** ca. **45-60** Minuten backen.  
**Blätterteig: ca. 30** Minuten

**18:30** Kurz in der Form ruhen lassen, servieren.  
Schmeckt auch kalt sehr gut z.B. auf einem Büffet.

Rezept für 4 Personen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten + Backzeit**