



Mangold-Möhren-Quiche

4 Portionen

Zutaten

Für den Mürbeteig

- 250 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- 125 g kalte Butter
- 2 EL kaltes Wasser

Für den Belag

- 250 g Mangold
- 175 g Möhren
- 120 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Bratöl
- 50 g Mandelblättchen
- 150 g Feta
- 2 Eier
- 150 g Schmand
- 50 ml Sahne
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Aus den Zutaten einen Mürbeteig kneten. Kalt ruhen lassen und auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen.

Mangold gründlich waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken und mit Bratöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 2 Min. anbraten. Mangold für ca. 3 Min. dazugeben.

In einer weiteren Pfanne die Mandeln anrösten, bis sie goldbraun sind. Feta mit Gabel zerdrücken und beides zur Seite stellen.

Für den Guss 2 Eier, Schmand, Salz, Pfeffer und etwas Muskat miteinander verquirlen.

Quiche-Form einfetten, mit Mehl bestäuben und mit dem Teig auslegen. Mangold-Möhren-Mischung darauf verteilen und den Guss darüber gießen. Im Backofen bei 180° Grad Heißluft für ca. 25 Min. backen.

Nach dem Backen Mandelblättchen und Feta auf der Quiche verteilen und servieren.