

# Mangold-Quiche

Die vegetarische Mangold-Quiche mit frischem Mangold, Champignons und einer cremigen Käse-Eier-Masse macht diese Quiche besonders schmackhaft.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 50 min



## Zutaten

1 Packung	<a href="#">Blätterteig</a> (oder Dinkelblätterteig)
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a> (große)
200 g	<a href="#">Champignons</a> (oder andere Waldpilze)
500 g	<a href="#">Mangold</a>
1 EL	<a href="#">Butter</a>
4 Stk.	<a href="#">Eier</a>
200 ml	Sauerrahm
100 g	<a href="#">Käse</a> (gerieben)
1 Prise	Muskatnuss (gerieben)
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>

## Zubereitung

1. Für die **Mangold-Quiche Zwiebel** und Knoblauchzehe schälen und klein zerhacken. Den Mangold waschen und fein zerschneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Dann die [Champignons](#) und Knoblauch hinzufügen und ein paar Minuten andünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Jetzt den Mangold hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse etwa 5 Minuten dünsten lassen, bis der Mangold zusammenfällt und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.
3. In einer Schüssel die Eier mit dem Sauerrahm und dem geriebenen Käse verquirlen. Die

Mischung nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecke, das gedünstete Gemüse hinzugeben und vermengen.

4. Den Blätterteig ausrollen und eine runde Quiche- oder Tarteform Ø 24 cm damit auslegen, den Rand leicht andrücken. Die Mangold-Gemüse-Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Mangold-Quiche im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten goldgelb backen.

## **Tipp**

Wenn Teig übrig bleibt, den Blätterteig in Streifen schneiden und gitterförmig auf die Mangold-Quiche legen. Einen grünen Blattsalat dazu reichen.