



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Mangold – Spargel Quiche



Foto: gesund und aktiv

ZUTATEN für eine Quiche

150 g Mandeln
80 g Mandelmehl
4 Stück Eier
50 g Butter
400 g Mangold oder Spinat
250 g Spargel (grün)
2 Stück Zwiebeln
1 Stück Knoblauch
2 Esslöffel Olivenöl
200 g Schmand
80 g Käse (Ziege oder Schaf)
1 Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Für den Teig weiche Butter mit gemahlenden Mandeln, Mandelmehl, 2 Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine gefettete Tarteform geben und mit den Händen am Boden und am Rand fest drücken. Form auf einen Ofenrost stellen und auf der unteren Schiene etwa 20 Minuten blind backen. Für die Füllung den Mangold waschen und die Stiele aus den Blättern entfernen. Die Stiele in Stücke, und die Blätter in Streifen schneiden. Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. In etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel kurz andünsten, dann Knoblauch, Mangoldstiele und Spargelstücke dazugeben. Gemeinsam für etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mangoldblätter für ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Eier mit dem Schmand sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Gemeinsam mit dem Käse zu der Gemüsemasse geben. Alles vorsichtig vermengen und die Füllung auf den Teig geben. Für weitere 25-30 min backen und warm oder kalt servieren.