

MANGOLD QUICHE MIT TOMATEN

Für den Boden

- 250g Dinkel Vollkornmehl
- 125g Butter oder Margarine
- 1 Ei, 2 EL Wasser, etwas Salz

Füllung

- 1 Mangold und 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 halbe rote Spitzpaprika
- 6 Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz und bunter Pfeffer
- 200g Creme fraiche / legere
- 100g geriebener Käse und 1 Ei

Für den Boden Mürbeteig anrühren, kneten und 30 min kaltstellen. Anschließend ausrollen und in eine Tarte-oder Kuchenform drücken, am Rand etwas hochziehen. Bei 200 Grad Umluft ca. 5-10 min blind vorbacken. Mangold waschen und in kleine Streifen schneiden. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken und alles in Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Creme fraiche mit 50g Käse und einem Ei verquirlen. Mischung gleichmäßig über die Quiche geben. 50 g Käse darüber streuen. Bei 200 Grad 20-25 min backen bis der Käse goldbraun ist. Schmeckt warm und kalt. Auch super zum Mitnehmen!

