

**Mangoldquiche****Zutaten für 4 Personen**

- 1 fertiger Blätterteig
- 600 Gramm Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Eier
- 50 Gramm Parmesan gerieben
- 1 Becher Creme fraîche
- 1/8 Liter Sahne
- 1 kleingeschnittene Knoblauchzehe
- Abgeriebene Schale (Zitronenzesten) einer 1/2 Biozitrone
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Fetakäse
- 2 Tomaten
- 150 g Speck

**Zubereitung**

Mangold waschen, putzen, Stiele vom Grün trennen und jeweils kleinschneiden. Zwiebel ebenfalls kleinschneiden und im Olivenöl andünsten, bis sie glasig wird. Stiele hinzufügen, dann, nach ein paar Minuten, die Blätter ebenfalls. Alles andünsten bis das Gemüse gar ist. Vom Herd nehmen, den Mangold in einem Sieb ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

In einer Schüssel Eier, Creme fraîche, Sahne, Parmesan, Knoblauch und Zitronenschale miteinander gut verrühren. Den Mangold hinzufügen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Kuchenform mit dem Blätterteig auslegen, die Masse einfüllen, mit Tomatenscheiben garnieren und Fetakäse gleichmäßig darüber bröseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 30 Minuten backen. Nadelprobe. Mangoldquiche schmeckt warm und kalt.

**Guten Appetit!**

Rezept: Franziska Glatt