

# Mangold - Lauch Quiche

(Vegetarisch, Fruktosearm)

---

## Zutaten:(für 1 Quicheform für 4-6 Personen)

- Mürbteig: 150g Mehl (z.B. Dinkelmehl glatt) & Mehl zum Ausrollen des Teiges
- 4 Esslöffel Pflanzenöl (z.B. Rapsöl oder Olivenöl)
- $\frac{1}{2}$  TI Salz
- 100 Magertopfen
- 4 Esslöffel Wasser

### Belag:

- 1 Staude Mangold oder Tiefkühl-Blattspinat (ca 500g)
- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 125g Käse (z.B. Bergkäse, Emmentaler, Gouda)
- 200 g Sauerrahm
- 5-6 EL Milch
- 3 Eier
- $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum frisch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitung (dauert ca 75 Minuten + Zeit zum Rasten des Teiges)

1. Topfen, Öl, Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und für mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde in den Kühlschrank zum Rasten stellen.
2. Mangoldblätter waschen, die Stiele etwas zurückschneiden und Blätter und Stiele in 1cm breite Streifen schneiden.
3. Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken
5. Butter in einer geräumigen Pfanne schmelzen und Lauch anbraten, anschließend Mangold und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten weiterbraten
6. Mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen und abdrehen
7. Rohr auf 180° C vorheizen
8. Käse reiben
9. Die Eier mit der Gabel versprudeln und mit Sauerrahm vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen
10. Basilikum waschen, kleinschneiden und untermischen
11. Runde, feuerfeste Form mit Butter einfetten
12. Teig auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz auswalken, bis die Größe der Backform + 2 cm Rand erreicht sind. Um das Nudelholz wickeln und die Form mit dem Teig auslegen. Mehrmals mit der Gabel in den Teigboden stechen.
13. Mangold und Lauch auf dem Teig verteilen und mit dem Eier/Sauerrahmgemisch übergießen. Geriebenen Käse obenauf verteilen
14. Für 30 - 40 Minuten im Rohr bei 180° C backen bis die Quiche oben leicht gebräunt ist