



## MANGOLDQUICHE MIT GRÜNEM SPARGEL

### Zutaten\*

- 150 g Mandeln (gemahlen)
- 80 g Mandelmehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 400 g Stielmangold
- 250 Spargel (grün)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Schmand
- 80 g Käse (Kuh)
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Für den Teig weiche Butter mit Nüssen, 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 festdrücken. Form auf einen Ofenrost stellen und auf der unteren Schiene etwa 20 Minuten blind backen.

Für die Füllung den Stielmangold waschen und die Stiele aus den Blättern entfernen. Die Stiele in Stücke, und die Blätter in Streifen schneiden. Spargel putzen und die holzigen Enden abbrechen. 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.

### Rezeptvariation

Besonders hübsch wird die Quiche, wenn man den grünen Spargel als ganze Stangen vorsichtig auf die Füllung legt und dann backt. Anstelle von Mangold kann auch gut Blattspinat verwendet werden.

### gesund + aktiv informiert

Zink aus dem grünen Spargel und Provitamin-A aus dem Mangold unterstützen die natürliche Funktion der Haut und werden deshalb gerne als Beauty-Food bezeichnet. Mandeln punkten nicht nur mit einer Menge an Eiweiß und Ballaststoffen, sie sollen obendrein beim Abnehmen helfen.

\*Zutaten ergeben eine Quiche.

