



Rezept für KW 19-4

Mangoldquiche mit Champignons

300 g Weizenvollkornmehl
½ Würfel Hefe
125 ml lauwarme Milch
1 TL Honig
1 TL Kräutersalz
1 TL Oregano
50 g Haselnüsse gemahlen
2-3 EL Olivenöl
150 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Stauden Mangold
3 Eier
200 ml Sahne
100 g Emmentaler Käse gerieben
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss

Weizenvollkornmehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen. Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Pilzen in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Mangold zu den Pilzen geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen.
Bei 180 – 200 °C ca. 40 Min. backen.