

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**

Fotocredit: Simeon Baker



## **Spinat Mangold Quiche**

**Koch: Walter Leidenfrost**

### Zutaten

(4 Personen)

Für den Mürbteig

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei
- eine Prise Salz
- etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Für die Fülle

- 400 g Blattspinat und Mangold
- 150 g Feta
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss
- 1 Ei
- 200 g Schlagobers
- 200 g Sauerrahm

- 100 g geriebener Käse
- 25g Pinienkerne
- 200 g Käferbohnen zum Blindbacken

### Zubereitung

**1.** Für den Mürbteig das Mehl, die kalte Butter, eine Prise Salz und das Ei in der Küchenmaschine mit dem Flachrührer verkneten. Anschließend den Teig in der Schüssel nochmal mit der Hand durchkneten und zu einer Kugel formen.

**2.** Die Teigkugel auf ein mit Mehl bestäubtes Blatt Backpapier legen, ein weiteres Blatt Backpapier darauflegen und mit einem Nudelholz ausrollen, bis der Teig etwas größer als die Quiche-Form ist.

**3.** Den ausgerollten Teig in die Quiche-Form legen und mit den Fingern in den Rand drücken. Den überschüssigen Teig abschneiden, ein Blatt Backpapier darauflegen, mit Käferbohnen auffüllen und bei 180° C Umluft im Rohr für etwa 10 Minuten blindbacken.

**Tipp:** Sollte etwas Teig übrigbleiben, kann dieser in Frischhaltefolie eingepackt werden – er hält etwa eine Woche, wenn er im Kühlschrank gelagert wird.

**4.** Für die Fülle eine Zwiebel in feine Streifen schneiden und zwei Knoblauchzehen klein hacken. Zuerst die geschnittene Zwiebel in einer Pfanne in etwas neutralem Pflanzenöl anbraten und nach kurzer Zeit den gehackten Knoblauch dazu geben. Beides goldbraun braten.

**5.** Für die Royale (Obers-Ei-Gemisch) das Obers, den Sauerrahm, den in Würfeln geschnittenen Feta, das Ei, ein wenig geriebene Muskatnuss, eine Prise Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

**6.** Den Spinat und den Mangold klein schneiden und in der Pfanne mit der geschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken.

**7.** Das entstandene Wasser aus der Pfanne abgießen und das Mangold-Spinat-Gemisch auf den Teig in die Quiche-Form füllen. Dann die Royale-Masse über die Quiche gießen. Nur so viel hineingießen, dass man den Rand noch sieht.

**8.** Die Quiche mit dem geriebenen Käse und den Pinienkernen bestreuen und bei 170° C Umluft für etwa 30 Minuten im Rohr backen.

**9.** Die Quiche aus dem Rohr nehmen, aus der Form heben, auf einem Holzbrett aufschneiden und ein Stück auf einem flachen Teller anrichten.