



*Rezept der Woche*  
**Mangoldquiche**

320 g Mehl 160 g kalte Butter 6 EL Wasser	zu einem Mürbeteig verkneten und für 30 Minuten kühl stellen. Eine Quicheform mit 32 cm Durchmesser fetten, mit dem Teig auslegen und den Rand hochziehen.
1200 g Spinat oder Mangold, in Streifen 2 Zwiebeln, gewürfelt 2 Zehen Knoblauch, gehackt Salz, Pfeffer, Chili	kurz in einer großen Pfanne oder einem Wok andünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit würzen und etwas abkühlen lassen.
200 g Schafskäse, in Würfeln 75 g Pinienkerne oder Walnüsse, geröstet	hinzugeben.
200 g Saure Sahne 100 ml süße Sahne 4 Eier Salz und Pfeffer Muskat	vermischen. Die Hälfte davon mit dem Gemüse vermengen und auf dem Teig verteilen. Den restlichen Guss darüber gießen und mit
60 g Bergkäse, gerieben	bestreuen. Bei 220 Grad Ober/Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.

Fertig! Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - [hallo@kraftfeld-gartengemuese.de](mailto:hallo@kraftfeld-gartengemuese.de) - [www.kraftfeld-gartengemuese.de](http://www.kraftfeld-gartengemuese.de)

