Hauptmahlzeit / Abendessen /

Lachs-Mangold-Quiche

Ich glaube es gibt nichts auf der Welt, was mich leichter und fröhlicher fühlen lässt, als das Gefühl von Sommer. Morgens aufzuwachen und schon die Sonne am Himmel zu sehen, motiviert mich wahnsinnig. Seitdem das Wetter sich von seiner so schönen Seite zeigt, wie in den letzten Tagen, habe ich endlich wieder angefangen Joggen zu gehen. Der Winterschlaf ist endlich vorbei und das Gefühl wieder fit und aktiv zu werden ist fantastisch. Alles fällt mir automatisch leichter. Ich finde es verrückt, wie der Körper im Frühling automatisch alles auf Neustart stellt. Mir geht es jedes Jahr so. Kennt ihr das auch?

Diese Quiche ist auch so ein Produkt akuter Frühlingsgefühle. Ich habe diesen herrlich bunten Mangold auf dem Markt entdeckt und hatte sofort die Idee von einer Quiche, frischen Salat dazu, eine Weinschorle und Sonnenschein. Gesagt – getan!

Zutaten für den Boden

- 200 gr - Mehl
- 100 gr - kalte Butter
- 1 - Eigelb
- 1 Prise - Salz

Zutaten für die Füllung

- 1 Bund - Mangold
- 1 - Zwiebel
- 1 - Lachsfilet
- 4 - Eier
- 50 gr - Gruyère, gerieben
- 150 ml - Milch
- 1 Prise - Muskat
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Um den Boden zuzubereiten: das Mehl und die Butter mit einem Knethaken (entweder mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine) 1-2 min kneten. Nun das Eigelb hinzugeben und für weitere 2 min den Teig rühren. Anschließend den Teig mit den Händen kneten und zu einer Kugel formen, etwas Frischhaltefolie herum und für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. (Nicht wundern: Es ist normal, das der Teig leicht bröselig ist)
2. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

3. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und eine Springform (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Teig auch am Rand hochziehen (ca. 4 cm).
4. Nun ein Backpapier auf den Teig legen und harte, nicht gegaarte Bohnen darauf verteilen. So wird der Teig beim Vorbacken nicht aufgehen. Für 12 min blindbacken, danach das Backpapier und die Bohnen entfernen und für weitere 3 min backen.
5. In der Zwischenzeit den Mangold klein schneiden und die Zwiebel würfeln.
6. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln für 2-3 min glasig braten. Anschließend den Mangold zugeben und für 1-2 Minuten kurz garen.
7. Die Mangold-Zwiebelmischung auf den vorgegarten Boden der Quiche verteilen.
8. Das Lachsfilet in feine Streifen schneiden und auf dem Mangold verteilen.
9. Nun die Eier, Milch, den Gruyère-Käse, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schale vermengen. Anschließend über den Lachs und Mangold geben und im Backofen für ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia