



Frühlingsquiche



4 Portionen



60 Min.

Zutaten

- 1 *Pkt.* Blätterteig
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchel
- 1 *Bd* Mangold
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 *El* Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 200 *ml* Sahne
- Prise* Salz, Pfeffer
- Prise* Muskat
- 100 *g* Bergkäse

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln und Mangoldstiele klein schneiden. Lauch und Blätter in Streifen und Kohlrabi und Fenchel in Stifte schneiden.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und das weiß der Frühlingszwiebeln mit den Mangoldstielen glasig dünsten. Fenchel und Kohlrabi zufügen und 2-3 Min. mitbraten. Salzen, Pfeffern und die Mangoldblätter zufügen, zusammenfallen lassen.
3. Eier mit der Sahne und den Gewürzen verquirlen. Blätterteig in eine Quicheform geben und einen Rand formen. Mit der Gabel einige Male einstechen. Das Gemüse auf dem Boden verteilen und mit der Eiermasse übergießen. Mit Käse betreuen und 35-40 min im Ofen backen.
4. Mit Lachgrün bestreuen und servieren. Dazu schmeckt ein frischer Kräuterquark und grüner Salat - Fertig!

Guten
Appetit!