

Rezept

Mangold-Ziegenfrischkäse-Tarteletts

Ein Rezept von Mangold-Ziegenfrischkäse-Tarteletts, am 09.06.2026

Zutaten

4 Scheiben Blätterteig (ca. 450 g)	500 g Mangold
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	400 g Ziegenfrischkäse
5 Eier (Größe M)	Salz
Pfeffer	2 TL getrockneter Thymian
geriebene Muskatnuss	Zitronensaft
6 getrocknete Tomaten (in Öl)	Muffinsform mit 12 Mulden

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Blätterteig antauen lassen. Die Scheiben der Länge nach ausrollen, so dass sie jeweils in drei gleich große Quadrate geteilt werden können. Anschließend 12 Kreise zuschneiden und eine beschichtete Muffinsform mit den Teigstücken auslegen. Den Teig während der weiteren Vorbereitungen kalt stellen.
2. Den Mangold waschen und gründlich abtrocknen. Den grünen Teil der Blätter von den Stielen ablösen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln in der Butter kurz anschwitzen. Mangoldblätter hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen. Währenddessen den Knoblauch hinzufügen. Den Mangold in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ziegenkäse mit den Eiern verrühren. Mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Thymian, 1 Prise Muskat und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Die abgetropften getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mangold kräftig ausdrücken und beides mit der Eiermasse verrühren.
4. Die Mangold-Eiermasse in die Muffinsformen füllen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. backen, bis die Masse gut durchgestockt ist. Vorsichtig aus der Form lösen und noch warm oder vollständig ausgekühlt servieren.