

Rezept

Mangoldkuchen

Ein Rezept von Mangoldkuchen, am 29.05.2023

Zutaten

| | | |
|---------------------------------------|----------------|---|
| Salz | 1 kg | Mangold |
| 2 Schalotten | 2 | Knoblauchzehen |
| 4 mittelgroße Tomaten | 100 g | Walnusskerne |
| 150 g Gouda-Käse (in Scheiben) | 1 | kleine Dose Mais (ca. 150 g Abtropfgewicht) |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 Prise | frisch geriebene Muskatnuss |
| 50 g Butter | 120 g | Semmelbrösel |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 2 EL | Distelöl |
| 1 Päckchen Backpulver | 500 g | Mehl |
| 250 g Magerquark | | 4-5 EL Milch |
| 3 EL Distelöl | 1 Prise | Zucker |
| 1 TL Salz | 1 | Ei |
| Mehl für die Arbeitsfläche | | Butter für das Backblech |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden. Blätter und Stiele in Streifen schneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen, darin beides 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten quer in Scheiben schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Den Käse in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Den Mangold etwas ausdrücken, mit Mais, Schalotten und Knoblauch mischen. Die Mischung mit Kreuzkümmel, Muskat und Salz würzen.
3. Die Butter zerlassen, darin die Semmelbrösel unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun braten, die Nüsse zugeben und kurz mitbraten. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Ein Backblech mit Butter einfetten. Den Ofen auf 200° vorheizen.
4. Für den Teig Backpulver und Mehl mischen. Den Quark mit Milch, 2 EL Öl, Zucker, Salz und Ei verrühren. Die Mehlmischung unterrühren und alles zu einem glatten Teig verkneten.
5. Den Quark-Öl-Teig auf dem Backblech ausrollen und mit Butter-Walnuss-Brösel bestreichen. Die Mangoldmischung darauf verteilen, mit Tomatenscheiben belegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit übrigem Öl beträufeln. Die Käsestreifen diagonal darauflegen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 35-40 Min. backen.