

Rezept

Quiche de blettes au saumon - Mangold-Lachs-Quiche

Ein Rezept von Quiche de blettes au saumon - Mangold-Lachs-Quiche, am 14.12.2025

Zutaten

350 g	Weizenmehl (Type 405)	Meersalz
150 g	kalte Butter	1 Ei (Größe M)
1 kg	Mangold	1 große Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
	Meersalz	Pfeffer
3 EL	Noilly Prat (trockener weißer Wermut; nach Belieben)	1/4 TL Safranfäden
2	Eier (Größe M)	250 g Crème fraîche
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 Eiweiß
40 g	Parmesan	300 g Lachsfilet
	Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten
		1 Eigelb und EL Milch zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 QUICHE- ODER SPRINGFORM (28 CM Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für den Mürbeteig das Mehl und gut 1/2 TL Meersalz auf der Arbeitsfläche mischen. Die kalte Butter in Flöckchen daraufgeben und alles mit den Fingerspitzen zu feinen Streuseln zerreiben. Das Ei und 3 EL kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einer glatten Teigkugel verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung den Strunk vom Mangold abschneiden. Den Mangold waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Blattrippen in 1 cm breite, die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren 3 Min. anbraten. Die Mangoldblätter hinzufügen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, Wermut oder 3 EL Wasser hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Röhren andünsten.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten. Die Safranfäden in 1 EL heißem Wasser auflösen. Die Crème fraîche, die Eier, das Eiweiß, das Safranwasser und die abgeriebene Zitronenschale verrühren und mit Meersalz und Pfeffer herhaft abschmecken. Das Lachsfilet kalt waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Parmesan reiben.
4. Zwei Drittel des Teiges auf wenig Mehl ausrollen und die Form damit auskleiden. Den übrigen Teig ausrollen und in fingerbreite Streifen schneiden. Den gedünsteten Mangold, die Lachsstückchen und den Parmesan vermischen und auf dem Teigboden verteilen. Die Eiermischung daraufgießen. Die Teigstreifen diagonal wie ein Gitter auf die Füllung legen und mit dem Teigrand festdrücken. Eigelb und Milch verquirlen und die Teigstreifen damit bestreichen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.