Rezept

# Quinoa-Mangold-Pastete mit Paprikasauce

Ein Rezept von Quinoa-Mangold-Pastete mit Paprikasauce, am 31.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **120 g** | Quinoa |
| **250 g** | Mangold |
| **2** | kleine Zwiebeln |
| **1/2 Bund** | Petersilie |
| **3 EL** | Weißwein (nach Belieben) |
| **1 Tl** | gekörnte Gemüsebrühe |
| **3-4 EL** | frisch gepresster Zitronensaft |
| **4** | Eier (M) |
| **2 El** | Mehl |
| | Butter und Semmelbrösel für die Form |
| **3** | große rote Paprikaschoten |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **4 EL** | Sherry |
| **1 TL** | edelsüßes Paprikapulver |
| | Zucker |
| | Salz |
| **300 g** | Brokkoli |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| | frisch geriebene Muskatnuss |
| **100 g** | würziger Hartkäse (z. B. Bergkäse) |
| **250 g** | Magerquark |
| | edelsüßes Paprikapulver |
| **5** | Tomaten |
| **1** | Zwiebel |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **1 TL** | getrockneter Thymian |
| **1 1/2 EL** | gesalzene Rauchmandeln |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (30 cm), 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Für die Pastete Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. 300 ml Wasser aufkochen und salzen, Quinoa hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. leicht sprudelnd kochen lassen. Danach bei kleinster Hitze oder auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Min. quellen und auskühlen lassen.

2. Inzwischen den Mangold waschen und putzen, Stängel und Blätter getrennt in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, den Stiel in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Ausreichend Wasser aufkochen und salzen, darin den Brokkoli etwas mehr als bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch goldgelb andünsten. Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren anbraten. Nach Wunsch mit Wein und 3-4 EL Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen und bei mittlerer Hitze 6-8 Min. garen. Mangoldblätter dazugeben und unter Rühren bei großer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 2 EL Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Kastenform mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Käse fein reiben. Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Quark und Eigelbe mit dem Schneebesen glatt verrühren. Käse, Quinoa, Mehl, Brokkoli, Mangoldmasse und Petersilie unterrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver und eventuell Zitronensaft würzen, dann den Eischnee unterheben. Die Masse in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 1 Std. garen, eventuell gegen Garzeitende mit Backpapier abdecken.

5. Inzwischen für die Sauce die Tomaten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, dann häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

6. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten, Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Sherry ablöschen, Tomaten samt Saft, Thymian und Paprikapulver hinzufügen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 25-30 Min. garen, dabei eventuell 3-4 EL Wasser dazugeben. Mandeln grob hacken, in die Sauce geben und alles schaumig pürieren, mit 1 Prise Zucker abschmecken. Die Pastete aus dem Ofen nehmen und 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Auf eine Platte stürzen, in dicke Scheiben schneiden und mit der Paprikasauce servieren.