

Rezept

Räucherlachs-Mangold-Quiche

Ein Rezept von Räucherlachs-Mangold-Quiche, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Mehl	80 g kalte Butter
Salz	1 Eigelb
4-5 EL Milch	750 g Mangold
1 Zwiebel	1 EL Butter
½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone	1 Spritzer Zitronensaft
2 TL Sojasauce	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	250 g Räucherlachs
50 g Emmentaler	150 g saure Sahne
2 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 26 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit der Butter in Stücken, ½ TL Salz, Eigelb und Milch verkneten. Teig kühl stellen. Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Blätter von den Stielen schneiden, beides in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Mangoldstiele 3 Min. mitbraten. Die Blätter zufügen und 2 Min. braten. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Lachs klein schneiden und unterheben.
2. Ofen auf 190° vorheizen. Den Käse reiben, mit saurer Sahne und den Eiern verquirlen. Teig ausrollen, die Form damit auskleiden, dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Die Mangold-Lachs-Mischung einfüllen und mit der Eiercreme überziehen. Quiche im Ofen (unten, Umluft 170°) 45-50 Min. backen. Warm servieren.