

Mangoldkuchen vom Blech

Dieser herzhafteste Gemüsekekuchen ist schnell gemacht, denn im Gegensatz zu Hefeteigen muss Quarkteig nicht gehen. Wer keinen Mangold mag, kann diesen durch Spinat ersetzen.



Zutaten für 5 Personen / 1 Blech

Für den Teig:

- 125 g Magerquark
- 1 Ei
- 50 ml Olivenöl
- 200 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1/2 TL Salz

Für den Belag:

- 1,5 Zwiebeln
- 200 g Mangold
- 150 g Schmand
- 125 g Magerquark
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 100 g Schafskäse
- 50 g Parmesan
- 3 Eier
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

- 125 g Cocktailtomaten
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein tiefes Blech mit Backpapier belegen.
- Für den Teig alle Zutaten miteinander vermischen und durchkneten.
- Teig mit einem Nudelholz ausrollen und auf dem Backblech verteilen. Den Rand etwas hochziehen, damit die Füllung später nicht herunterläuft.
- Für den Belag Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne kurz in Öl andünsten.
- Mangold waschen, Blätter und Stiele klein schneiden.
- Erst die Mangoldstiele zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Nach 2 Minuten können auch die Blätter dazugegeben werden.
- Schmand, Magerquark, Knoblauch, zerbröselter Schafskäse, Parmesan, Eier vermengen und zusammen mit der Mangold-Zwiebel-Mischung in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Den Belag mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben abschmecken.
- Gemüsemasse gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen.
- Cocktailtomaten halbieren und gleichmäßig über den Mangoldkuchen streuen.
- Kuchen ca. 50 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.