



Mangold mit Zucchini als Quiches

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Min. + 35-40 Min Backzeit

20 g Frischhefe
2 TL Rohrohrzucker
250 ml lauwarmes Wasser
400 g Dinkelmehl
100 g Hartweizengrieß
2 TL Meersalz
4 EL Olivenöl

2 mittelgroße Zucchini
3 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehe
500 g Mangold

2-3 EL Olivenöl

4 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer
1 TL Gemüsebrühpulver
1 TL Majoran,
Muskatnuss

200 g Sojajoghurt, natur
6 EL Sahne
4 TL Pesto rosso
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

6 Strauchtomaten

4 EL Hefeflocken
1 TL Trockenhefe
1 TL Salz
2 TL Senf
1 EL Dinkelmehl
2 EL Butter
200 ml Wasser

Für den Teig die Hefe zusammen mit dem Rohrohrzucker im lauwarmen Wasser auflösen und für einige Minuten stehen lassen. Währenddessen das Mehl mit Hartweizengrieß und Salz mischen und die Hefe-Wasser-Mischung dazu geben. Olivenöl ebenfalls zufügen. Alles ca. 10 Minuten kräftig durchkneten bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Abgedeckt für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und würfeln.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken.

Mangold gut waschen. Die Stiele von den Blättern abschneiden und würfeln. Die Blätter in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Als erstes die Zucchini, Zwiebeln und die Mangoldstiele darin einige Minuten unter Rühren kräftig anbraten.

Nach wenigen Minuten die Pinienkerne zufügen. Die Hitze stark reduzieren und den Knoblauch sowie die Mangoldblätter zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver, Majoran und Muskatnuss abschmecken.

Für die Creme den Sojajoghurt mit der Sahne,

Pesto rosso, Zitronensaft und

den Gewürzen verrühren und abschmecken. Den fertig gegangenen Hefeteig nochmals gut durchkneten, in vier gleich große Teile teilen und jedes Stück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit ca. 16 cm Durchmesser rund ausrollen. Die Quiche-Formen mit etwas Öl leicht einfetten und mit dem Teig auskleiden, hierbei mit den Händen einen Rand hochdrücken. Den Teigboden mit etwas Creme bestreichen, darauf dann einige Esslöffel der Zucchini-Mangold-Füllung geben und darüber wieder etwas Creme. So abwechselnd die Füllung und die Creme aufbrauchen.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Quiche-Füllung verteilen.

Für den Hefeschmelz

alle Zutaten in einen kleinen Topf geben

und unter Rühren (mit einem Schneebesen) aufkochen lassen.

Die Masse gleichmäßig über die Quiches träufeln, so dass alles leicht bedeckt ist.

Bei 200 °C ca. 35-40 Min. backen.