



MITTAGESSEN (für 2 Personen)

MANGOLD- HÄHNCHEN-QUICHE

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: 30 – 40 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Teig:

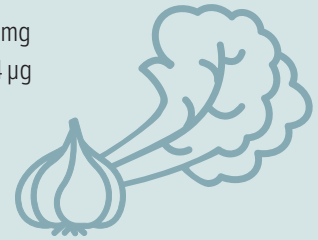
Dinkelmehl	200 g
Magerquark	150 g
Rapsöl	5 EL
Salz	

Füllung:

Mangold	300 g
Hähnchenbrust	250 g
Zwiebeln	2
Knoblauchzehe	1
Rapsöl	1 EL
Gorgonzola	200 g
Sauerrahm	150 g
Eier	3
Salz	
Pfeffer	

Nährwerte pro Stück (12 Stück):

Kalorien:	247 kcal
Eiweiß:	12,2 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	12 g
Kalzium:	156 mg
Vitamin D:	0,24 µg



Guten
Appetit!

ZUBEREITUNG:

- Für den Teig Dinkelmehl, Quark, Rapsöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Den Teig ca. 30 Minuten an einen kühlen Ort stellen und ruhen lassen.
- Für die Füllung Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
- Hähnchenbrust in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Hähnchenbrust dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mangold zum Fleisch in die Pfanne geben und unterheben. Alles zusammen ca. 5 Minuten dünsten.
- In der Zeit Gorgonzola und Sauerrahm mit den Eiern verquirlen. Die Masse in die Pfanne geben und verrühren.
- Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quicheform (Ø 26 cm) geben. Die Käse-Fleisch-Mangoldmasse auf dem Teig verteilen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 – 40 Minuten backen.

TIPP: Die Quiche schmeckt auch ohne Fleisch als **vegetarische Alternative** sehr lecker.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose