



Tarte mit Mangold und Oliven

eine mediterrane Gemüsetorte

Diese Gemüsetorte mit Mangold (oder Spinat), Olivenöl, Knoblauch, Thymianblüten und schwarzen Oliven ist zweifellos mediterranen Ursprungs. Je nach Land oder Region variieren natürlich Aussehen, Teig und die Zutaten ein wenig. Die Tarte wird kalt oder lauwarm serviert, ist ein leichter Sommer-Snack oder Begleiter zum Aperitif und kann bequem am Vortag oder am Morgen vor dem Essen zubereitet werden.

Schritt 1: Die grünen Blätter bis zur Mitte von den weißen Rippen des Mangolds abtrennen. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehen fein hacken.

Schritt 2: Die Zwiebeln mit 4 EL Brat-Olivenöl bei mittlerer Temperatur garen, ohne dass sie Farbe annehmen. Nach ungefähr 10 Minuten, wenn die Zwiebeln so weich sind, dass sie auf der Zunge zergehen, den Mangold, die fein gehackten Knoblauchzehen, Thymianblüten und die Thymianblätter dazugeben. Hitze erhöhen und für kurze Zeit einen Deckel auf den Topf geben, damit der Mangold schneller weich wird und in sich zusammenfällt.

Schritt 3: Nach ungefähr 2 Minuten den Deckel abnehmen. Unter ständigem Rühren so lange kochen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft - und der Topfboden trocken ist. Spätestens dann, wenn sich am Boden erste braune Stellen bilden, den Topf von der Herdplatte nehmen und die Masse abkühlen lassen.

Schritt 4: Inzwischen die schwarzen Oliven entsteinen, halbieren, oder - bei besonders großen Oliven - vierteln. Ein paar Oliven übriglassen und halbieren - sie kommen später als Dekoration auf die fertige Tarte. In den Topf zu dem sich abkühlenden Mangold geben. In einer kleinen (Eisen)Pfanne den Sesam goldbraun rösten und ebenfalls auf den Mangold geben.

Schritt 5: Den Backofen auf 200°C. mit Umluft vorheizen. In einer Rührschüssel die Eier mit der Sahne vermischen und gut durchschlagen.

Diese Mischung zum Mangold geben, mit Pfeffer würzen und die ganze Masse gut verrühren. Bei Bedarf noch ehr vorsichtig salzen - die meisten schwarzen Oliven sind salzig genug.

Schritt 6: Den fertigen Quiche-Teig ausrollen, in eine Form geben, gleichmäßig ausbreiten und einen Rand formen. Die Ei-Mangold-Zwiebel-Mischung auf den Teig geben, mit einem Löffel plattdrücken, die Thymianzweige in der Mitte verteilen und 25 - 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis der Teigrand goldbraun ist.

Schritt 7: Die Mangold-Tarte abkühlen lassen und mit den Olivenhälften dekorieren. Nach ca. 10 Minuten, wenn die Torte nicht mehr so heiß ist, kann sie auf eine Platte umgehoben werden - der Teig ist dann i.d.R. stabil und fest.



Zutaten (für ca. 6 Personen)

- Quicheteig nach → [diesem Grundrezept](#) zubereiten. Ist in 2 Minuten gemacht.

- 500 g küchenfertigen Mangold / Spinat
- 180 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 große Gemüsezwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- ½ TL Thymianblüten
- 1 TL frische Thymianblätter, fein gehackt
- 4 kleine Thymianzweige
- 1 EL Sesamsaat
- 4 EL Brat-Olivenöl
- 2 Eier
- 2 EL süße Sahne
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Ruhezeit

Weinempfehlung: Ein trockener Rosé aus der Provence oder aus Deutschland passt zu dieser herzhaften Tarte am besten. Oder warum nicht einen Champagner?

Quelle: eigenes Rezept

Gutes Gelingen und einen ebenso guten Appetit!

