

Spargelquiche

Die nur für wenige Wochen regional verfügbaren Stangen sind äußerst vielseitig einsetzbar – egal ob klassisch zubereitet, gegrillt, blanchiert oder auch als köstliche Quiche. Spargel ist immer ein gesunder Hochgenuss.

Für vier Portionen Spargelquiche benötigst du:

300 g Mehl
150 g weiche Butter
5 Eier
100 ml Wasser
1 EL Pflanzenöl
500 g Spargel (weiß oder grün)
200 g Schmand
150 g geriebener Käse oder Mozzarella
Küchenkräuter optional Tomaten Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So gelingt dir die Quiche:

Mehl, Butter, Wasser, Pflanzenöl, ein Ei und ein Eigelb sowie etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend abdecken und für rund 30 Minuten an einem kalten Ort ruhen lassen.

Weißer Spargel schälen und in kochendem Salzwasser für etwa zehn Minuten vorgaren. Grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Da grüner Spargel eine kürzere Garzeit hat, muss dieser nicht vorgegart werden.

Teig ausrollen und eine Quicheform oder ein Backblech damit auskleiden.

Schmand, Käse, die restlichen drei Eier und das übrige Eiklar, Kräuter sowie Gewürze vermischen und auf dem Teig verteilen.

Spargel darauf verteilen (nach Belieben als ganze Stangen oder in Stücken) und optional mit Tomatenwürfeln dekorieren.

Im Backofen bei 180 °C Umluft für etwa 30 Minuten backen.

Dazu passt ein Frühlingsalat mit frischem Bärlauch und Kräuterdressing.

Quelle: <https://www.smarticular.net/regional-saisonal-kochen-april-fruehling/>



unverpackt

SCHW. GMÜND