

Spargel-Quiche



wir lieben Spargel - und die Verarbeitungsmöglichkeiten sind ur vielfältig, aber eines unserer liebsten Gerichte ist die Spargel-Quiche. Sie geht schnell und sehr einfach und ist ruckzuck fertig, selbst mit einem selbst hergestellten Mürbteig :-)

Du brauchst dafür:

- Mürbteig
 - selbstgemacht oder gekauft
 - siehe Grundrezept
- Belag:
 - 500 g Spargel (weiß, grün, lila oder gemischt, ganz wie ihr wollt)
 - 200 ml Liter Cremefine oder Sahne
 - 50 ml Milch
 - 4 Eier
 - Thymian
 - Salz
 - Pfeffer
 - Knoblauch
 - 80 g Käse (zB Parmesan oder Pecorino)

Und so geht´s:

- Spargel schälen (grüne nur im unteren Drittel) und in Stücke schneiden
- (weißen) Spargel in Salzwasser ca. 10 Minuten garen (grünen Spargel ggf. ca 3 Minuten)
- Backrohr auf 170 Grad Umlauf vorheizen
- Spargel abschrecken und gut abtropfen lassen
- Sahne oder Cremefine mit der Milch und den Eiern gut verrühren, dann den gepressten Knoblauch und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Mürbteig dünn ausrollen und in einer Quiche-Form auslegen und potentiell vorbacken
- die vorgekochten Spargelstücke auf dem Teig verteilen und das Milch-Gemisch drübergießen
- Nun die Quiche noch mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und ab ins Rohr für ca. 30 Minuten (im unteren Drittel im Backrohr)