

Spargel-Quiche

Zutaten für 1 Quiche / 4 Personen



Für den Teig

- 300 g Dinkelmehl
- 150 g kalte Butterwürfel
- 1 Ei
- ½ Teelöffel Salz
- etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Für den Teig das Mehl auf einer Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.

Butterwürfel, Ei, Salz sowie 2 El Wasser hineingeben. Alles rasch zu einem Mürbteig verkneten und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf der Arbeitsfläche rund ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Dann den Boden im Backofen für 15 Minuten vorbacken.

Für den Belag

- 150 g weißen Spargel
- 150 g grünen Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Eier
- 250 g Crème fraîche
- 100 g geriebener Käse
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Den Spargel schälen und in Salzwasser ca. 6 Minuten knackig gar kochen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen, in eine Schüssel füllen und kurz abkühlen lassen. Die Crème fraîche und die Eier dazu geben und alles gut verrühren. Diese Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spargel in den Boden legen und mit der Eiermasse gleichmäßig übergießen, den Käse darüber streuen und im Backofen bei 150 Grad für 30 Minuten fertig garen.

Die Quiche in vier Stücke schneiden und mit den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dekorieren.

Rezeptur Dennis Gasper