

# Quiche mit weißem Spargel



leicht



Frühjahr



60 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

**Zutaten für den Quiche-Teig:** 250 g Mehl, 120 g Butter, 1 Ei, 1 TL Salz

**Zutaten für die Spargel-Füllung:** 1 kg weißer Spargel, 300 g Schlagsahne, 100 g geriebener Bergkäse, 3 Eier, ½ Bund Petersilie, 1 EL Stärke, Salz und Pfeffer, etwas Zucker

**Unser Tipp:** Wer Fisch oder Fleisch mag, kann die Quiche auch mit Lachs (TK oder frisch ca. 250 g) oder Schinkenwürfeln (ca. 250 g) zubereiten.

## Zubereitung

- **Vorbereiten:** Die Zutaten für den Teig noch mit 2-3 Esslöffel Wasser vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Anschließend in Folien einwickeln und für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
- Zwischenzeitlich den Spargel schälen, von holzigen Enden befreien und in gleichmäßige Stücke, ca. 5 cm, schneiden. Wasser mit Zucker und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Spargelstücke für ein paar Minuten halb garkochen. Anschließend absieben und beiseitestellen.
- **Zubereiten:** Den Backofen auf 160° C Grad (Umluft) vorheizen. Kuchen- / Quiche-Form etwas einfetten. Den gekühlten Teig ausrollen und in die jeweilige Form mit entsprechend hohem Rand auslegen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und Spargelstücke auf dem Teig verteilen.
- Die Sahne mit Eiern verrühren und die Gewürze, den Käse, die Stärke und die feingehackte Petersilie einrühren. Anschließend den Sahne-Mix über den Spargel gießen. Alles in den vorgeheizten Ofen und bei 160° C für ca. 35 Min. backen.