



Natur & Welt
entdecken

Spargel-Quiche selber backen

von Frau Selent

Materialliste

Du benötigst (für 4 Personen):

- 300 g Mehl + etwas mehr zum Teig ausrollen
- 170 g Butter
- 400 g grüner Spargel
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 340 g frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- Pflanzenöl
- 250 g Joghurt
- 3 Eier
- 35 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech
- Spargelschäler
- Schüssel
- Topf
- Herd
- Reibe
- Teigrolle

Anleitung

Zubereitung Teig

Gib das Mehl mit ½ TL Salz und der in kleine Stückchen geschnittenen Butter in eine große Schüssel und verknete alles zu einem Teig. Rolle diesen mit wenig Mehl aus, lege ihn auf ein Backblech und stelle es für 30 Minuten kalt.

Zubereitung Füllung

Schäle die unteren Enden der Spargelstangen, schneide die holzigen Teile ab und schneide den Spargel in ca. 5 cm lange Stücke. Gib wenig Wasser in einen Topf, bringe dieses zum Kochen und lasse die Spargelstückchen darin 5 Minuten lang dünsten. Schrecke dann den Spargel mit kaltem Wasser ab und lasse ihn abtropfen.

Wasche und putze den Spinat, schneide die dicken Stängel ab und schneide die Blätter etwas kleiner.

Heize den Backofen auf 160°C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) vor.

Wasche die Frühlingszwiebeln, schneide sie in ca. 1 cm große Stücke und dünste sie in Öl an. Nach 2 Minuten gibst du den Spinat dazu und lässt alles für 2 Minuten weiterdünsten.

Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Verquirle das Joghurt mit den Eiern und würze mit dem gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Reibe den Parmesan.

Verteile die Gemüsemischung und den Spargel auf dem Teig, begieße alles mit der Joghurt-Ei-Masse und streue zum Schluss den Parmesan darüber.

Lasse die Quiche im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten lang backen, bis sie goldbraun ist.

Dazu passt super ein grüner Blattsalat!



Bon appétit! Guten Appetit!