

Spargelquiche

Zutaten für den Teig:

250 g	Mehl
100 ml	lauwarmes Wasser
100 g	Butter
Prise	Salz

Zutaten für die Füllung:

je ca. 250 – 300 g	grünen und weißen Spargel
6 – 8	Eier
1/2 l	süße Sahne
Prise	Salz, Pfeffer, Muskat, Limonenabrieb

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten miteinander mischen und diesen abgedeckt für 15 Min. in den Kühlschrank legen. Danach den Teig dünn ausrollen und auf ein Blech mit Backfolie legen. Mit zwei Gabeln Löcher in den Teig stupfen, damit dieser beim Backen keine Blasen wirft. Den Teig bei 180 Grad ca. 10 – 12 Min. backen.

Für die Füllung den Spargel schälen - beim grünen Spargel reicht das untere Drittel aus. Die holzigen Enden abschneiden und in Rauten schneiden. In einer großen Pfanne Butter schmelzen und den Spargel darin kurz anschwitzen, aber nur so lange, dass er noch gut „Biss“ hat und mit etwas Salz, Pfeffer und Limonenabrieb würzen. Den abgekühlten Spargel auf den vorgebackenen Teig geben und eine Mischung aus Ei und Sahne herstellen. Diese mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spargel geben.

Backzeit:

Alles nun im Ofen bei 150 Grad ca. 40 – 45 Min. backen. Nach dem Backen die Quiche etwas abkühlen lassen, in die gewünschte Form schneiden und mit Kresse und evtl. Crème Fraîche ausgarnieren. Wir wünschen einen guten Appetit und gutes Gelingen.

Allgäu Resort - Birgit Baier