



SPARGEL-BÄRLAUCH-QUICHE



ZUTATEN FÜR

4 Personen

ZUTATEN MÜRBETEIG

Mehl	200 g
kalte Butterstücke	130 g
Weißweinessig	1 EL
Ei	1
Butter / Öl zum Einfetten	
Salz	

ZUTATEN BELAG

grüner Spargel	8 St.
weißer Spargel	8 St.

Zubereitung Mürbeteig:

Alle Zutaten mit ca. 2 EL Wasser in eine Rührschüssel geben. Die Masse grob miteinander vermischen und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig anschließend mit Frischhaltefolie umwickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn (auf die Größe der Backform) ausrollen.

Die Quiche-Form mit Butter oder Öl einfetten. Anschließend den Teig in die Form legen, dabei den Rand seitlich hochstellen. Nun den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und nochmals ca. 30 min. kaltstellen.

Zubereitung Belag:

In der Zwischenzeit kann der Bärlauch geputzt, gewaschen und kurz in kochendem Wasser blanchiert werden. Den Bärlauch ordentlich trocknen und in grobe Stücke schneiden.

Leckere Rezepte vom Spargelhof Erdmann



Bärlauch (ca. 2 Bund) 100g
Frühstücksspeck 60 g
geriebener Parmesan 40 g
Schlagsahne 200 ml
Milch 50 ml
Eier 3
Salz / Pfeffer
Muskatnuss

Als nächstes den Spargel waschen, säubern und vom grünen Spargel das holzige Ende entfernen. Nun wird der grüne Spargel in kochendem Salzwasser für 2 min. blanchiert und anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt.

Der weiße Spargel muss vor dem Blanchieren geschält werden, dieser wird ca. 3 min. in kochendem Salzwasser gegart und in Eiswasser abschreckt.

Anschließend müssen die beiden blanchierten Spargelsorten auf Haushaltspapier ausreichend abtropfen.

Die Eier mit Sahne und Milch verrühren und mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Backofen auf 175° C Heißluft vorheizen.

Nun den Teigboden mit Speck belegen und den Bärlauch gleichmäßig darauf verteilen. Dann mit der Masse aus Eiern und Milch befüllen. Jetzt den Spargel nebeneinander oder sternförmig auf der Quiche verteilen und mit Parmesan bestreuen. Die Quiche bei 175° C Heißluft 35 – 40 min. backen. Nach 25 min. Backzeit mit Pergamentpapier abdecken. Die Spargel-Bärlauch-Quiche sollte goldbraun gebacken werden.

Tipp: Ohne Speck auch als vegetarische Variante möglich!