

REZEPTTIPP AUS DER REGION

JULIAS

Spargelquiche

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
(exklusive Backzeit)

Zutaten

Für den Teig

- 200 g Mehl
- 120 g Butter
- 2 Prisen Salz
- 1 Ei
- 60 ml Milch

Für den Belag

- 150 g Spargel grün
- 150 g Spargel weiß
- 1 Stk. Zwiebel
- Öl
- 150 g Cocktailtomaten
- Gewürze

Für den Guss:

- 3 Eier
- 1 Becher Creme Fraîche
- 2 EL Sauerrahm
- Petersilie
- 80 g Käse gerieben
- Knoblauch
- Gewürze



Zubereitung

- Zuerst wird der Teig vorbereitet: Mehl mit Butter abbröseln und salzen. Eine Grube machen, das Ei und die Milch hineingeben und alles gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen.
- Danach den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Anschließend blanchieren. Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl andünsten. Die halbierten Cocktailtomaten sowie den Spargel hinzufügen und etwas anbraten. Mit Gewürzen abschmecken und zur Seite stellen.
- Für den Guss Eier, Creme Fraîche, Sauerrahm, Petersilie, Käse, Knoblauch und Gewürze gut verrühren.
- Anschließend den Teig ausrollen und damit eine Kuchenform, beziehungsweise ein Tarteletteförmchen, auskleiden. Die vorbereitete Fülle hineingeben und mit dem Guss übergießen.
- Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen.

Tipp aus der SFL-Küche

- Besonders gut schmeckt die Spargelquiche, wenn dazu ein Pfefferdip gereicht wird. Für den Dip einfach 1/8 l Creme Fraîche, 1/8 l Joghurt, Gewürze, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, grüne Pfefferkörner (eingelegt im Glas) und frische Kräuter vermischen.

GUTEN APPETIT!

WE ARE FAMILY.®