



Spargel-Quiche

Frühlingszeit – Spargelzeit

Ich liebe Spargeln in verschiedenen Variationen. So findet ihr auf meiner Seite, bereits das eine oder andere Rezept mit Spargeln.

Früher mochte ich eher die grünen Spargeln. Heute esse ich gerne grüne und weisse Spargeln.

Beim Kauf von Spargeln ist mir die Herkunft ganz wichtig. Auch wenn das Angebot verlockend ist, habe ich mich persönlich schon seit einigen Jahren gegen Flugware entschieden.

Mein heutiges Gericht sind kleine Spargel-Quiche. Wobei man sie auch als eine grosse Quiche servieren kann.

Die Quiche wurden von allen Familienmitgliedern genossen. Sogar auch von denen die finden, dass sie Spargeln gar nicht mögen.

Sie können warm oder lauwarm genossen werden. Sie machen sich ebenfalls auf einem Buffet sehr gut.

Zutaten für 7 kleine Quiche oder eine Quiche mit ca. 24 cm Durchmesser
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 30 Minuten Ruhezeit
Backzeit ca. 25 Minuten

Mürbteig

170 g Weizenweiss- oder Dinkelmehl
60 g kalte Butter
2 Eier
evtl. 20 g Wasser
1 TL Salz

Füllung

10 Spargeln (weiss und grün gemischt), eher dünner Spargeln
1 EL Butter
1 TL Zucker
etwas Salz

100 ml Rahm (Sahne)
1 Ei
60 g geriebener Parmesan
200 g haltharter Käse (z. B. Tilsiter, Seelisberger Bergkäse)
Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss nach Bedarf

Zubereitung des Mürbteiges

Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Kalte Butter in Würfel schneiden und zum Mehl geben. Mit möglichst kalten Händen die Butter und das Mehl zwischen den Fingern reiben. Dies sollte möglichst schnell passieren, damit die Butter nicht zu warm wird.

Sobald das Mehl und die Butter schön vermengt/verrieben sind wieder eine Mulde formen.

Zwei aufgeschlagene Eier und das Salz dazu geben. Vorsichtig zu einem Teig verarbeiten. Sollte der Teig sich zu wenig gut Vermengen, evtl. noch etwas Wasser dazu geben.

Zu einer Kugel Formen und in eine Folie packen. Teig während ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Während des Ruhens bereiten wir die Füllung zu.

Spargeln schälen. Enden wegschneiden. Spargel als Ganzes in eine weite Pfanne geben. 1 EL Butter in Flocken über die Spargeln verteilen. Ebenfalls einen Teelöffel Zucker und etwas Salz darüber streuen. Während ca. 10 Minuten weich dämpfen. Die Spargeln sollten weich sein, aber trotzdem noch etwas Biss haben.

Käse in kleine Würfel schneiden.

Rahm (Sahne), Ei und geriebener Parmesankäse Vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Ofen auf 180° Grad aufheizen.

Geruhter Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Der Teig sollte 2 – 3 mm dick ausgerollt werden.

Teigrondellen ausstechen. Quicheform fetten. Teig in die vorbereitete Form legen. Mit einer Gabel einstechen.

Gekochte und leicht ausgekühlte Spargeln in kleinen Rondellen schneiden. Spitzen ganz lassen. Die geschnittenen Spargeln in den die Formen verteilen.

Vorbereiteter Guss in den Formen verteilen.

Quiche in den Ofen schieben und während ca. 25 Minuten backen.

