

Spargel-Quiche

So einfach und doch so beeindruckend! Mit einer Spargel-Quiche bringst du einen Hauch Eleganz auf den Teller und sorgst beim nächsten Brunch für verzückte Blicke. Nicht nur wegen des Farben- sondern vor allem wegen des Aromenspiels. Also nichts wie ran an den Herd und verzaubere dich und deine Gäste mit diesem kleinen Meisterwerk.



Spargel-Quiche | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (zwei Quiches 10 x 32 cm | 6 Portionen): 125 Gramm kalte Butter | 250 Gramm Mehl | 3 Esslöffel Milch | 3 Eier | 200 Milliliter Sahne | 500 Gramm grüner Spargel bzw. Spargelspitzen | 1 Zitrone | 1 Esslöffel Zucker | 6 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 1 Prise geriebene Muskatnuss | Hülsenfrüchte (zum Beispiel Kichererbsen) zum Blindbacken



Spargel-Quiche | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (85 Minuten): 1. Einen halben Teelöffel Salz mit der kalten Butter, Mehl, Milch und einem Ei zu einem Mürbeteig verarbeiten. 2. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 5. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. 6. Den Mürbeteig ausrollen bis er zwei Millimeter dick ist. 7. Gefettete Backformen mit dem Teig auslegen. Diesen am Rand leicht andrücken und den überschüssigen Teig am Rand entfernen. 8. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann die Form mit Hülsenfrüchten füllen. 9. Boden 12-15 Minuten backen, herausnehmen und vorsichtig die Hülsenfrüchte entfernen (diese können nach dem Blindbacken noch verwendet werden. 10. Den unteren Teil des Spargels schälen und holzige Enden abschneiden. 11. Spargel zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone, vier Esslöffeln Salz und dem Zucker 5-8 Minuten (je nach Dicke des Spargels) in kochendem Wasser blanchieren. 12. Spargel aus dem kochenden Wasser nehmen und auf einem Holzbrett ausdampfen lassen. 13. Eier mit der Sahne, dem restlichen Salz, Pfeffer und Muskatnuss-Pulver vermengen. 14. Spargel so zurechtschneiden, dass er in die Formen passt und diese entsprechend auslegen. 15. Sahne-Ei-Masse über den Spargel gießen. 15. Quiche für circa 30 weitere Minuten backen. 16. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Wenn dir meine Spargel-Quiche schmeckt, solltest du auch einmal meine [Ziegenkäse-Birnen-Tarte](#) und meine [Zwiebeltarte](#) ausprobieren. Jetzt noch mehr [Quiche & Tarte Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 469 Kalorien | 30,2 Gramm Fett | 36,8 Gramm Kohlenhydrate | 10 Gramm Eiweiß