

Spargel-Tartelettes

Klein. Fein. Elegant. Herzhafte Tartelettes sind glamouröse Appetithäppchen und gesunder Snack zugleich. Auf einem weichen Mürbeteig kuscheln sich knackiges Gemüse oder feine Kräuter mit cremiger Füllung. Während der Spargel-Saison gibt es für die Mini-Quiches dann natürlich nur eine Füllung: grüner Spargel.



Spargel-Tartelettes | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (12 Tartelettes): 125 Gramm kalte Butter | 250 Gramm Mehl | 3 Esslöffel Milch | 2 Eier | 200 Milliliter Sahne | 500 Gramm grüner Spargel | 1 Zitrone | 1 Esslöffel Zucker | 6 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | Hülsenfrüchte (zum Beispiel Kichererbsen) zum Blindbacken



Spargel-Tartelettes | 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. Während die Tartelettes backen, Spargel von holzigen Enden befreien und ggf. das untere Drittel schälen. 11. Spargel in kochendem Wasser mit Zucker, 4 Teelöffeln Salz und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone fünf Minuten blanchieren. Dann auf einem Holzbrett ausdampfen lassen (ggf. vorher kurz in ein Eisbad geben) und in mundgerechte Stücke schneiden. 12. Eier mit der Sahne, dem restlichen Salz, Pfeffer vermengen. 13. Erst den Spargel in die Formen geben, dann mit Sahne-Ei-Masse auffüllen. 14. Quiche für circa 30 weitere Minuten backen. 15. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Wenn dir Spargel-Tartelettes schmecken, solltest du auch meine [Bärlauch-Tartelettes](#) und meine [Ziegenkäse-Tartelettes](#) ausprobieren. Jetzt noch mehr [Quiche & Tarte Rezepte](#) und weitere [Rezepte mit Spargel](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 218 Kalorien | 14,5 Gramm Fett | 17,1 Gramm Kohlenhydrate | 4,6 Gramm Eiweiß