Saftige Spargel-Quiche mit weißem und grünem Spargel

In der Spargelzeit ein Klassiker und ein wahrer Allrounder: unsere Spargel-Quiche. Sie eignet sich prima für den Familientisch und genauso gut für einen Abend mit Freunden. Unsere Spargel-Quiche mit weißem und grünem Spargel schmeckt zudem kalt auch sehr lecker und ist damit ideal fürs Picknick, Buffet oder für die Arbeit.

Zutaten für 4-6 Personen Spargel-Quiche

Mürbeteig selbstgemacht (Rezept seht Ihr unten) oder alternativ fertigen Blätterteig aus dem Kühlregal.

FÜR DEN BELAG

250 g	weißer Spargel - geschält und holzige Enden entfernt
250 g	grüner Spargel - unteres Drittel geschält und holzige Enden entfernt
200 ml	Sahne
50 ml	Milch - 3,5% Fett
4	Eier - Größe L
2 EL	Thymianblättchen - frisch vom Stiel und gehackt
1 Zehe	Knoblauch - gepresst oder gerieben
100 g	Parmesan, frisch gerieben
Salz	(ca. 10 g pro Liter Wasser) pro Liter Spargelwasser
1 TL	Zucker für Spargelwasser
frischer Pfeffer	

Copyright KüchenMarkt vom April 2022, AdobeStock 82066314

Zubereitung Belag Spargel-Quiche:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Wichtig: Spargelköpfe ganzlassen.

2. Für den Spargel einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen (Tipp: etwa 10g Salz pro Liter Wasser). Außerdem noch 1 TL Zucker in den Topf hineingeben. Den weißen Spargel bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 4 bis 5 Minuten garen. Jetzt erst den grünen Spargel dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten garen. Beide Sorten sollten noch bissfest sein. Dann Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, in kaltem Wasserbad abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Für die Eier-Sahne-Milch verrührt Ihr die Sahne, die Milch und die 4 Eier. Dann den gepressten Knoblauch und den Thymian zur Eier-Sahne-Milch geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die abgetropften Spargelstückchen verteilt Ihr nun auf den vorbereiteten Mürbeteig-boden (Rezept siehe unten) oder einem Blätterteig-Boden und gießt die Eier-Sahne-Milch darüber. Zum Schluss die Oberfläche mit frsich gerieben Parmesan bestreuen.

5. Nun die Quiche im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten goldbraun backen. Guten Appetit!

- Übrigens, Ihr bekommt natürlich auch **fertigen Mürbeteig** im Supermarkt-Kühlregal zu kaufen. Allerdings, wenn Ihr den Fertigteig für diese Spargel-Quiche verwenden möchtet, solltet Ihr ihn **vorher ebenfalls blindbacken** und leicht abkühlen lassen. Falls man das nicht macht, kann der Teig durchweichen und ist nicht so mürbe.

- Wenn es **schnell gehen** soll, dann seid Ihr mit dem Blätterteig besser bedient.

Egal welchen Boden Ihr auswählt, diese Spargel-Quiche ist in der Spargelzeit mit weißem und grünem Spargel ein großartiges Essen für Jung und Alt.

Copyright KüchenMarkt vom April 2022

Mürbeteig selbstgemacht

Drei, zwei, eins, fertig Mürbeteig! Das ist eine **Eselsbrücke**, um sich das Verhältnis der Zutaten zu merken: Das **Mehl hat 3 Anteile**, die **Butter hat 2 Anteile** plus **1 Anteil Ei**. Noch etwas Salz dazu. Fast fertig.

300 g Mehl + 200 g kalte Butter gewürfelt + 1 Stück Ei

Zubereitung Mürbeteig:

1. Mehl auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufhäufen. Dann kommt ein TL Salz hinzu. Die kalte, gewürfelte Butter über das Mehl geben und mit den Händen beides gut miteinander verkneten. (TIPP: für die Zubereitung des Teiges sind kühle Hände von Vorteil).

2. Wenn die Butter mit dem Mehl gut vermengt ist, gebt Ihr das Voll-Ei zum Teig und knetet es unter, bis sich alles schön miteinander verbindet. (Tipp: Am besten nehmt Ihr die Handballen dafür. Sollte der Teig sich nicht richtig verbinden und krümelig bleiben, könnt Ihr esslöffelweise Wasser oder Milch dazugeben).

3. Wenn der Teig fertig ist, muss er erst einmal ruhen. (Tipp: Formt ihn zu einer flachen Scheibe. Das hat den Vorteil, dass der Mürbeteig besser durchkühlt und sich später besser ausrollen lässt). Jetzt den Teig noch in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 1 Stunde kaltstellen.

4. Jetzt die Arbeitsfläche bemehlen und den durchgekühlten mit dem Handballen noch etwas weich drücken. Den Teig von der Mitte nach außen - etwa 4 mm dünn - ausrollen. (Tipp: Wenn er zu warm geworden ist und zerreißt, könnt Ihr ihn mit den Fingern ganz leicht flicken, auch später noch in Deiner Quiche- bzw. Tarte-Form).

5. Anschließend den ausgerollten Teig in Eure eingefettete Quiche-Form geben. Den überstehenden Teig mit einem Messer abschneiden. Den Teigboden mehrmals mit der Gabel einstechen. Somit kann die eingeschlossene Luft unter dem Teig entweichen.

6. Nun nehmt Ihr ein passendes Stück Backpapier. (Tipp: Das Papier erst einmal zusammenknüllen und es dann wieder glattstreichen, so lässt es sich besser formen). Das Backpapier auf den Teig legen und getrocknete Hülsenfrüchte z.B. Erbsen darauf füllen. (Tipp: Das sog. Blindbacken ermöglicht es, den Teig ohne Füllung vorzubacken und erlaubt es so, dass der Boden nicht aus der Form gerät und nicht aufgeht). Den Teigboden nun im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten blindbacken

7. Wenn er fertig ist, aus dem Ofen nehmen, das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen und etwas abkühlen lassen. Wenn Euch der Boden zu feucht erscheint, könnt Ihr ihn nochmals ohne Hülsenfrüchte für ca. 5 Minuten in den Ofen zurückschieben.

8. Jetzt die obige Spargel-Quiche-Füllung hineingeben und die Quiche im unteren Drittel ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Copyright KüchenMarkt vom April 2022