



GEMÜSE QUICHE MIT SPARGEL

So geht's:

Zutaten:

Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 500g grünen und/oder weißen Spargel
- 200g Kartoffeln, mehlig Kochend
- Optional: 100g Kochschinken

Guss:

- 200g Schmand
- 100g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 Eier
- 50ml Milch

- Ober-/Unterhitze
- 180 Grad
- ca. 15 + 30-35 min

1 Die Zutaten für den Mürbeteig in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken-Aufsatz verrühren. Zum Schluss mit den Händen kneten und eine glatte Kugel formen und 10min kühlen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass der Teig größer ist als die Tarte-Form. Den Teig vorsichtig in die gefettete Form legen und festdrücken. Mit einem Messer den überstehenden Teig am Rand abschneiden und mit der Gabel ein paar Löcher in den Boden pieksen. Wer keine Form mit Hebeboden hat, dem empfehle ich ein 5cm-breiten Streifen Backpapier in die Form zulegen, der an beiden Seiten übersteht, so lässt sich die Tarte später ohne Probleme herausheben.

2 Ein Backpapier auf den Mürbeteig legen und trockenen Reis oder Linsen darauf geben, diese bescheren etwas, sodass der Teig in Form bleibt. Den Teig bei 180 Grad O/U ca. 15min auf unterer Schiene backen.

3 In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kartoffeln waschen und in Streifen schneiden. Wer möchte kann noch Schinken in kleine Würfelchen schneiden. In einem Topf Schmand, Milch, Eier und Parmesan miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Den Boden aus dem Backofen holen und das Backpapier mitsamt dem Reis bzw. den Linsen runternehmen. Das geschnittenen Gemüse (und ggf. dem Schinken) auf dem Boden verteilen und vorsichtig mit dem Guss übergießen. Nochmal für ca. 30-35 min backen. Der Guss sollte gestockt sein und ganz leicht goldbraun werden. Lässt die Quiche erst auskühlen bevor ihr sie aus der Form nehmt.

