

Spargel-Quiche mit Tomaten

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 200g Mehl
- » 150g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Kräuter (italienische)
- » 750g Spargel (grün)
- » 1 Prise Zucker
- » 4 Zwiebel(n)
- » 4 Ei(er)
- » 200ml Schlagsahne
- » 200g Greyerzer
- » 2 Tomate(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen, durchpressen. Mit Mehl, Butter, 3EL eiskaltem Wasser, Salz sowie Kräutern zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Die Stangen in leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker in 10-12min bissfest garen. Danach abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

3. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Eier mit Sahne verquirlen. Käse entrinden, reiben und unterziehen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben teilen.

4. Ofen auf 180°C vorheizen. Teig ausrollen und eine flache feuerfeste Form damit auslegen. Einen Rand hochdrücken. Ca. 20min vorbacken. Den Boden mit Zwiebeln und Spargel belegen, Käse-Eier-Soße darüber gießen und die Tomatenscheiben darauf verteilen. Quiche 40-45min backen. Dazu evtl. einen grünen Salat reichen.

Nährwerte: 890kcal/E34g/F64g/KH56g pro Portion

angelegt am: 23.01.2005

Rezept-Nr: 1419

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke