

Rezept der Woche: Spargelquiche

Zutaten:

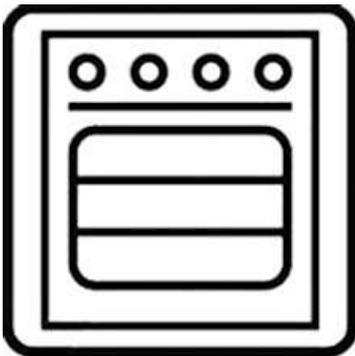
- 1 Blätterteig
- 2 Eier
- 300 g Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Käse (geraspelt)
- 200 g crème fraîche
- Petersilie
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- Pfeffer + Salz



Material:

- Quiche-Form
- Schüssel
- Kochtopf
- Sparschäler
- Messer
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Sieb
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schöpfkelle
- Messbecher

1



Backofen vorheizen:
Umluft, 180 Grad

2



Wasser kochen.
Salz hinzufügen.

3



1 Teelöffel Honig
hinzufügen.

4



Spargel waschen.

5



Spargel schälen.

6



Stiel abschneiden.



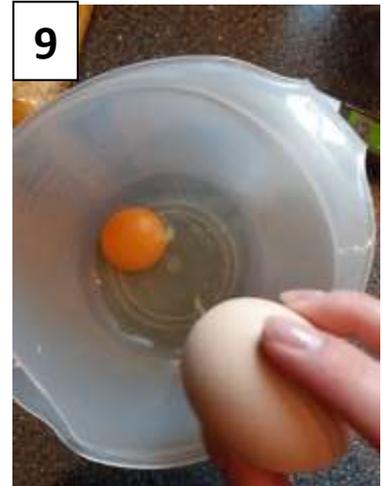
7

Spargel klein schneiden



8

Spargel 8 Minuten kochen



9

2 Eier in eine Schüssel geben



10

200 g Crème fraîche hinzufügen



11

1 Teelöffel Senf hinzufügen



12

50 g geriebener Käse hinzufügen



13

Knoblauch pressen



14

Knoblauch in die Schüssel geben



15

Pfeffern + Salzen.
Alles gut vermischen.



16

Spargel vom Herd nehmen.
60 ml Spargelwasser in den
Messbecher füllen.



17

Spargelwasser zu der
Füllung hinzufügen



18

Blätterteig in die
Quiche-Form legen



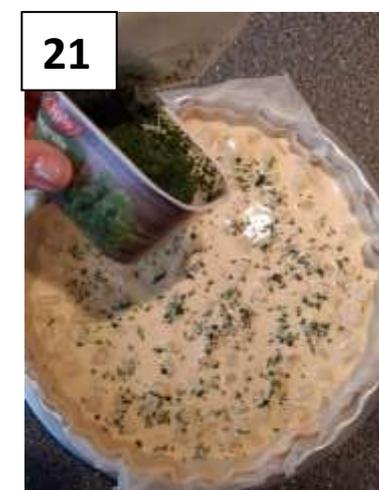
19

Spargeln auf dem
Blätterteig verteilen



20

Füllung auf der Quiche
verteilen



21

Etwas Petersilie auf der
Quiche verteilen



22

Quiche für 30 Minuten in
den Ofen stellen



Wir wünschen einen
guten Appetit!
😊