

Spargel-Quiche

Mürbteig:

160g Dinkelmehl (Hälfte Vollmehl)

60g Butter

Salz

1 Ei

Ev. 2 EL Obers oder Milch



Belag:

20 g Butter oder Öl

60g Zwiebel

60 g Lauch

150g Karotten

400g grünen Spargel

Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

3 Dotter + 2 EL Sauerrahm + 1 EL Joghurt

100g Reibkäse

3 Klar Schnee



Zubereitung:

Mürbteig bereiten (Mehl, Salz in einer Schüssel mischen, Butter fein hineinschneiden und mit dem Mehl abbröseln, Ei und ev. Flüssigkeit zugeben, rasch zu einem Teig kneten, Kugel formen, ca. 1/2h kühl rasten lassen)

Mürbteig rund ausrollen und Tarteform (oder Tortenform) damit auslegen, überstehenden Teig mit dem Teigrad gleichmäßig abschneiden.

Belag: Zwiebel anschwitzen, Karotten (in Stifte oder Rauten geschnitten) und Lauch zugeben und kurz durchrösten, Spargel (unteres Ende geschält und in Stücke geschnitten) begeben, kurz durchrösten und würzen, überkühlen lassen. Dotter, Sauerrahm/Joghurt, Reibkäse und Petersilie untermengen und steifen Schnee unterheben

Masse auf dem Teig verteilen, ev. mit Spargelspitzen dekorieren, bei 175-180° ca. 35 min goldgelb backen, vor dem Anrichten kurz rasten lassen.

Variante Gemüsetorte: Gemüse der Saison verwenden oder verschiedene Gemüsesorten mischen, ev. Schinken oder mageren Speck untermengen.

Rezept von Fl. Maria Lehner