

Spargel Quiche

Frühlingsgenuss aus dem Ofen! Knuspriger Teig, cremige Füllung und zarter Spargel – diese Quiche bringt den Geschmack des Frühlings auf den Teller. Ob zu Mittag, Abendessen oder Brunch – die Quiche ist einfach zuzubereiten und perfekt für die Spargelsaison!



Zutaten

Boden:

300 g Weizenmehl
150 g Margarine
50 ml Wasser
0,5 TL Salz

Belag:

250 g weißer Spargel	500 ml Kochcreme
250 g grüner Spargel	je 4 TL Kichererbsenmehl / Weizenmehl
1 Zwiebel	2 TL Senf
1 EL Rapsöl	2 Knoblauchzehen
100 g Kirschtomaten	Pfeffer, Salz, Muskat
60 g Cashewkerne	



Zubereitung

1. **Boden:**
Weizenmehl, Margarine, Wasser und Meersalz zu einem Teig verkneten und für eine Stunde kalt stellen
2. **Belag:**
Spargel waschen und schälen. Weißen Spargel 7–8 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, grüner Spargel nur 3–4 Minuten vorkochen. Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Tomaten waschen und halbieren.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in einer eingefetteten Quiche-Form auslegen. Ca. 10 min vorbacken
4. Mit dem Mixer Kochcreme mit Kichererbsen- und Weizenmehl vermischen. Senf, Knoblauch und Cashewkerne dazugeben und solange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
5. Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen. Zwiebeln darauf verteilen und abwechselnd weißen und grünen Spargel in die Form legen. Tomaten gleichmäßig verteilen und die Sahne-Mischung darüber gießen. Die Quiche 30 Minuten im Ofen backen und anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Guten Appetit!