

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Grüner Spargel - Quiche

#### Zutaten:

##### Mürbteig:

250 g Mehl  
120 g Butter  
30 g Magerquark  
1 Ei  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz

##### Belag:

500 g Grüner Spargel  
200 g Cocktailtomaten halbiert  
125 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten  
3 Stängel Basilikumblätter, in Streifen geschnitten

##### Guß:

2 Eier  
250 g Schmand  
50 g Parmesan, gerieben  
1 TL Salz  
frisch gemahlener Pfeffer, Prise Muskat

#### Zubereitung:

- Für den Teig alle Zutaten zu einem Mürbteig verkneten, 30 Min. ruhen lassen, auswellen und in eine gefettete Quiche-Form legen und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft vorbacken.
- Grüner Spargel: Enden abschneiden, unteres Drittel schälen und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Auf den vorgebackenen Teig legen.
- Mozzarella und Basilikum überstreuen.
- Für den Guß alle Zutaten verrühren, gleichmäßig übergießen.
- Tomaten mit der Schnittfläche nach oben verteilen. Quiche mit Alufolie oder einer Backmatte abdecken und 25 Min. backen. Backmatte entfernen und weitere 15 Minuten backen.
- Aus den Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und mit einem Blattsalat servieren.

#### Tipps:

- Man kann auch einen fertigen salzigen Mürbteig verwenden.
- Schinken oder Speckwürfel können übergestreut werden.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel