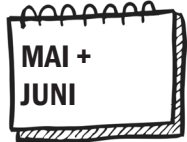


**FÜR 4  
PERS.**



# SPARGEL-QUICHE

<b>250 g Mehl</b>	mit
<b>1 Ei</b>	
<b>125 g Butter</b>	
<b>1 EL Essig</b>	und
<b>1 EL kaltem Wasser</b>	zu einem glatten Teig verarbeiten und in einer gefetteten Springform ausrollen.
<b>500 g weißen Spargel</b>	schälen und in Stücke schneiden.
<b>500 g grünen Spargel</b>	am unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Spargelstücke getrennt mit
<b>Salz</b>	und
<b>Zucker</b>	in
<b>Wasser</b>	kochen. Den Spargel auf dem Teig verteilen.

Für die Eiermilch:

<b>3 Eier</b>	
<b>250 ml Milch</b>	
<b>125 g Kräuter-Frischkäse</b>	und
<b>1 TL TK-Kräuter</b>	vermengen, mit
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	abschmecken und über den Spargel gießen.
<b>125 g geriebenen Käse</b>	über die Quiche geben. Im Backofen bei 200 °C Heißluft etwa 30 Minuten backen.

**Nährwerte pro Portion:** 875 kcal Energie; 56,0 g Kohlenhydrate; 55,9 g Fett; 34,2 g Eiweiß

## Spargel

Spargel gehört zu den klassischen Saisongemüsen und wird in Deutschland von Ende April bis zum 24. Juni geerntet.

Eine leckere Alternative ist der Grünsparigel, der über der Erde wächst und einfach direkt am Boden abgeschnitten wird. Er schmeckt ein wenig nach frischen Erbsen und es muss maximal nur das untere Drittel geschält werden. Spargel gehört zu den empfindlichen Gemüsearten und verliert nach der Ernte schnell an Geschmack. Frischen Spargel erkennt man daran, dass er glänzt, fest ist und noch feuchte Schnittstellen hat.