Rezept

Spargel-Spinat-Quiche

Ein Rezept von Spargel-Spinat-Quiche, am 28.04.2024

Zutaten

- **110 g** eiskalte Butter
- Salz
- **500 g** weißer Spargel
- **2** Frühlingszwiebeln
- **3** Eier (Größe M)
- **150 g** frisch geriebener Parmesan
- **225 g** Mehl
- Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- **250 g** Blattspinat
- **200 g** Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, Salz, Pfeffer und etwa 4 EL eiskaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie rund in Größe eine Tarteform (30 cm Ø) ausrollen. Tarteform damit auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand hochziehen. Den Teig in der Form 20 Min. ins Tiefkühlfach stellen.

3. Inzwischen den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 1 cm breite Stücke teilen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden.

4. Den Spinat verlesen, putzen, waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Eier mit der Sahne und dem Käse verrühren, leicht salzen und pfeffern. Spargel mit Spinat, Knoblauch und Zwiebelringen mischen, salzen, pfeffern und auf dem gekühlten Teig verteilen. Guss darübergießen und die Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 35 Min. backen, bis der Belag schön braun ist.