

## Rezept

# Grüne Spargelwähe

Ein Rezept von Grüne Spargelwähe, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>180 g</b> Mehl	Salz
<b>60 g</b> kalte Butter	<b>500 g</b> grüner Spargel
<b>1 TL</b> Butter	<b>1 Handvoll</b> Kerbel
<b>1 Bund</b> Bärlauch	<b>50 g</b> Sahne
<b>2</b> Eier	<b>1</b> Eigelb
<b>150 g</b> Crème fraîche	<b>2 EL</b> geriebener Parmesan
Pfeffer	<b>2 Msp.</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale
Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Spring- oder Tarteform (26 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Für den Wähenteig Mehl mit 1/4 TL Salz und Butterflöckchen zwischen den Händen zerreiben. 90 ml kaltes Wasser dazugießen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. In der Zwischenzeit den Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen. Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, Spitzen beiseitelegen. Reichlich Salzwasser mit Butter aufkochen und die Spargelstücke darin ca. 5 Min. garen, nach ca. 3 Min. die Spargelspitzen dazugeben. In ein Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. 3 EL beiseitelegen, übrige Kräuter mit der Sahne pürieren. Eier, Eigelb, Crème fraîche und Parmesan dazumixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
4. Backofen auf 200° vorheizen, Form einfetten. Teig auf wenig Mehl ausrollen, in die Form legen und einen Rand formen. Spargel, beiseitegelegte Kräuter und Guss darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.