

## Rezept

# Quiche mit grünem Spargel

Ein Rezept von Quiche mit grünem Spargel, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Mehl	<b>100 g</b> Weizenvollkornmehl
<b>125 g</b> kalte Butter	Salz
<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>1 TL</b> Zucker
<b>50 g</b> alter Gouda	<b>3</b> Eier
<b>100 g</b> Sahne	<b>100 g</b> Kräuter-Crème fraîche
Cayennepfeffer	<b>1/2 Bund</b> Dill
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>1 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 Springform von 26 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Beide Mehle mit Butter, ½ TL Salz und 5-6 EL eiskaltem Wasser verkneten. Den Mürbeteig ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Kühl stellen.
2. Den Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker 2 Min. blanchieren, dann abtropfen lassen. Den Käse reiben, mit Eiern, Sahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kräuter waschen, trocknen, Dillspitzen abzupfen und mit der Petersilie klein schneiden. Kräuter unter die Sahnecreme rühren.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Spargel auf dem Teig verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Kräutercreme darübergießen. Die Quiche im Ofen (unten, Umluft 180°) in 45 Min. goldbraun backen.