

Rezept

Veggie-Quiche mit grünem Spargel, Tomaten, Oliven und Camembert

Ein Rezept von Veggie-Quiche mit grünem Spargel, Tomaten, Oliven und Camembert, am 28.06.2026

Zutaten

1 EL Butter	4 Blätter Yufkateig (ca. 100 g)
1 EL Öl	500 g weißer oder grüner Spargel
250 g Kirschtomaten	2 Bund gemischte mediterrane Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian und Oregano)
Salz	Pfeffer
130 g Oliven	200 g Crème fraîche
2 Eier	80 g Camembert

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 47 g F, 19 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. In einem kleinen Topf die Butter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Die Yufkablätter auf der Arbeitsfläche auslegen und dünn mit Butter bestreichen. Eine Quicheform (28-32 cm Ø) mit dem Öl einfetten und mit den Yufkablättern leicht versetzt auslegen.
2. Den Spargel waschen und putzen, weißen Spargel zusätzlich schälen. Die Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. In einer Schüssel die Hälfte des Spargels mit der Hälfte der Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Viertel der Quiche verteilen. Den restlichen Spargel mit der Hälfte der Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Viertel der Quiche verteilen. Die Oliven ebenfalls auf einem Viertel der Quiche verteilen. Die restlichen Tomaten mit den restlichen Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem letzten Viertel der Quiche verteilen.
3. Die Crème fraîche mit den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Quiche verteilen. Den Camembert in ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Tomaten- und dem Spargelviertel verteilen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. goldbraun backen. Dann abkühlen lassen, in Viertel schneiden und in mikrowellengeeignete Boxen verpacken (Portion 1, 2, 3 und 4).