



Quiche mit Spargel

Zutaten für 1 Quiche

- » fertiger Quiche-Teig aus dem Kühlregal oder fertigen Blätterteig
- » 250 g weißer Spargel
- » 250 g grüner Spargel
- » 200 ml Sahne
- » 50 ml Milch
- » 4 Eier, Größe L
- » 2 EL Thymianblättchen
- » 1 Zehe Knoblauch
- » 60 g Parmesan
- » 1 2 TL Salz
- » Schwarzer Pfeffer
- » 1 TL Salz pro Liter Spargelwasser
- » 1 TL Zucker pro Spargelwasser
- » 1 TL Butter

Zubereitung

1. Den Spargel schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden abschneiden.

2. Alle Spargelstangen schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.

3. Für den Spargel einen Topf mit Wasser Salz, Zucker und ins Wasser geben. Mit den Schalen ca. 5 Minuten kochen lassen.

4. Weißen Spargel hineingeben und für je nach Dicke ca. 7 Minuten sanft köcheln lassen (muss noch gut fest sein).
Dann den grünen Spargel zum weißen Spargel in den Topf geben.
Beides gemeinsam für weitere 3 Minuten köcheln lassen.

5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze (180 °C Umluft) aufheizen.

6. Teig mit dem Backpapier in eine Quicheform drücken.

7. Quiche- / Tarte-Teig mit einer Gabel einzustechen und für ca. 5 Minuten bei 180 °C Umluft vorzubacken.
Er erhält somit eine bessere Konsistenz. Ein fertiger Blätterteig muss nicht vorgebacken werden.

8. Den Spargel aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.

9. In einer Schüssel Sahne, Milch und Eier verrühren.

10. Knoblauch hinein pressen und Thymian, Salz und etwas schwarzem Pfeffer hinzugeben.

11. Die Spargelstückchen auf dem Quicheteig verteilen, dann die Eiermilch darüber gießen.

12. Parmesan auf der Quiche verteilen.

13. Die Spargel Quiche auf der zweiten Schiene von unten für ca. 30 Minuten goldbraun backen.