

# QUICHE MIT GRÜNEM SPARGEL

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kühlzeit: 60-90 Min.: |  
Backzeit 15 Min. + 40 Min. | 2-4 Personen



Quiche mit grünem Spargel ist ein tolles Frühlingsgericht. Die Mischung aus grünem Spargel, Zucchini und Tomaten schmeckt einfach wunderbar. Unbedingt nachbacken.

## Schritt 1

Für den Mürbeteig Mehl in eine Schüssel füllen, Salz dazu geben und anschließend die Butter in Würfeln hinzufügen. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit den Fingerspitzen die Butter in den Teig reiben und danach das Ei dazugeben. Nochmals mit den Händen verreiben und den Teig auf die Arbeitsfläche geben und zusammenkneten. Teig für 30-60 Min im Kühlschrank in einer luftdichten Dose kühlen.

## Schritt 2

Beim Spargel die Rispen abnehmen und das untere Stück des Spargels schälen. Anschließend die Enden des Spargels abschneiden. Die Köpfe großzügig abschneiden und die andere Hälfte des Spargels schräg kleinschneiden. Die Köpfe der Länge nach halbieren. Bei der Zucchini die Enden abschneiden, anschließend die Zucchini der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden. Die Zucchini in kleine Rauten schneiden. Zuletzt die Kirschtomaten waschen und halbieren.

## Schritt 3

Geklärt Butter in der [Pfanne\\*](#) erhitzen. Die Zucchini darin anbraten. Die Spargelstangen mit Olivenöl beträufeln und in einer zweiten Pfanne leicht anbraten. Den restlichen Spargel zur Zucchini geben. Gemüse mit Salz würzen. Das gemischte Pfannengemüse auch pfeffern. Wenn das Pfannengemüse Farbe bekommen hat, auf einen Teller geben. Spargelstangen ebenfalls auf einen Teller füllen.

## Schritt 4

Quiche-Form mit Butter einfetten. Den Teig ein wenig durchkneten, mit Mehl bestäuben und mit einem Nudelholz 2-3 mm dick ausrollen. Den Teig in die Quiche-Form geben, zurechtformen und für 30 Min in den Kühlschrank stellen.

## Schritt 5

Sahne in eine Schüssel geben, die Eier hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit einem Mixstab oder Schneebesen verrühren. Schüssel zur Seite stellen.

## Schritt 6

Den Emmentaler grob auf einer Reibe auf einen Teller reiben und den Parmesan auf der feinen Seite ebenfalls auf den Teller reiben.

## Schritt 7

Quiche-Teig mit Backpapier abdecken, darauf ein Gewicht geben, z. B. Sojabohnen oder Linsen und 10 Min bei 180°C Ober-/Unterhitze vorbacken. Das Backpapier mit den Linsen entfernen und noch 5 Min weiterbacken.

## Schritt 8

Den Quiche-Teig aus dem Ofen nehmen und das Gemüse darauf verteilen. Die Eiermischung auf den Teig gießen. Den Käse darüber streuen und die Kirschtomaten darauf verteilen. Die Quiche 35-40 Min bei 180°C Ober-/Unterhitze in den Backofen schieben.

## Schritt 9

Quiche abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren. Fertig ist eine wunderbare Quiche.

Guten Appetit!

Grüner Spargel ist so lecker, damit lässt sich im Handumdrehen auch eine [schnelle Pasta](#) machen. Schon probiert?

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

**[Meine Pfannen und Töpfe\\*](#)**

## Tipps

Aus dem Kerngehäuse der Zucchini lässt sich sehr gut eine Gemüsesuppe herstellen.

Den Quiche-Teig sollte man vor dem Backen in den Kühlschrank stellen, da er ansonsten zusammensacken würde. Für Eilige: Einfach 10-15 Minuten ins Gefrierfach stellen.

### Rezept für eine Quiche (28 cm Form):

#### Mürbeteig:

- 200 g Weizenmehl Typ 550
- 4 g Salz
- 130 g kalte Butter
- 1 Ei (Größe M) aus dem Kühlschrank
- etwas extra Butter für die Form

#### Belag und Füllung:

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 gelbe oder grüne Zucchini
- 8-10 Kirschtomaten
- geklärte Butter oder Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml Sahne
- 4 Eier (Größe M)
- Muskatnuss
- etwa 50 g Käse (hier Emmentaler und Parmesan gemischt)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 26

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## Meine Feierabendküche\*: