

Spargel-Quiche mit Schnittlauch-Dip

 happy-mahlzeit.com/2020/04/18/spargel-quiche-mit-schnittlauch-dip/

Zutaten für 1 Quiche-Form mit 25 cm Ø

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter in Würfeln
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- Butter und Mehl für die Form und zum Verarbeiten

Für den Belag:

- 10 Stangen weißer Spargel
- 2 Stangen grüner Spargel
- Zitronensaft
- 250 g Sahne
- 4 Eier
- Muskatnuss
- Zucker
- Salz
- 20 g gehobelter Parmesan

Für den Dip:

- 125 g Naturjoghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft 1/4 Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Für den Mürbeteig die Zutaten mit 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, noch etwas kaltes Wasser unterkneten. Den Teig halbieren. Jede Hälfte zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.

Für den Belag den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken, aufkochen und den Spargel darin 20 – 25 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Eine Quiche-Form (25 cm Ø und 3 cm Höhe) mit Butter ausstreichen und dünn mit Mehl ausstreuen. Eine Portion Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund, ca. 1/2 cm dick, ausrollen. Den restlichen Teig anderweitig verwenden. Er lässt sich gut einfrieren. Die Form mit dem ausgerollten Teig auslegen. Den Teig am Rand etwas hochdrücken. Den überstehenden Rand abschneiden.

Den abgekühlten weißen Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und auf dem Mürbeteig verteilen. Sahne, Eier, Salz und frisch geriebener Muskatnuss verquirlen, über den Spargel gießen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abbrechen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, den Parmesan darüberstreuen, den grünen Spargel roh darüberhobeln. Die Quiche in der Form ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Dip den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen dazugeben und unterrühren.

Die Spargel-Quiche aus der Form lösen und mit dem Schnittlauch-Dip servieren.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier