

Spargel-Quiche

Zutaten | 6-9 Portionen

150 g	Butter
300 g	Weizenmehl
1 TL	Salz
100 ml	Wasser
1 kg	Spargel
3 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
200 g	gekochter Schinken
10	Eier
100 ml	Vollmilch
200 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Muskat
200 g	würziger Käse (z.B. Bergkäse, Tilsitter o.ä.)

Zubereitungszeit: 25 Min., Backzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Aus Butter, Mehl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser mit dem Knethaken eines Handrührgeräts einen Mürbeteig herstellen.
- Eine Auflaufform (s. Tipp) oder ein Backblech (dann wird alles etwas flacher) o. ä. einfetten den Teig darauf ausrollen und mit einer Gabel einstechen.
- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Spargel schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.
- Die Spargelstücke in Butter und Öl anbraten, mit Salz und Zucker würzen und auf dem Boden verteilen.
- Schinken würfeln und ebenfalls auf dem Boden verteilen.
- Eier, Milch, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat miteinander verquirlen und über den Boden geben.
- Den Käse raspeln und auf der Quiche verteilen.
- Die Quiche ca 30 Minuten backen und noch warm servieren.

Tipp:

Die hier verwendete Form hatte eine Größe von 25 x 36 cm.
Warm schmeckt die Quiche am besten, kalt genossen ist sie aber auch sehr lecker!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 263 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
479 kcal	32,4 g	30,7 g	17,3 g	218 mg