

# Mini-Spargel-Quiches

Zutaten | 8 kleine Quiches (Ø 10 cm)

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl (Typ 630)
125 g	kalte Butter
1	Ei
1 Prise	Salz
evtl. 1 EL	kaltes Wasser

Für die Füllung:

400 g	Grüner Spargel
150 g	Cocktailtomaten
200 g	Crème Fraîche
2	Eier
100 g	Parmesan, gerieben
1 TL	Olivenöl
¼ TL	Muskat
¼ TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Min..

## Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Butter, Ei und Salz mit den Händen zu einem Teig verkneten. Ist das ganze noch etwas trocken, gerne einen Esslöffel kaltes Wasser hinzufügen.
- Den Teig zu einer Kugel formen, etwas platt drücken und in Frischhaltefolie für ca. 30 Min in den Kühlschrank geben.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tartelettförmchen einfetten.
- Spargel waschen und trockentupfen. Eventuell die unteren holzigen Enden abschneiden und die restlichen Spargelstangen in Stücke schneiden.
- Tomaten waschen und halbieren.
- Für die Füllung Crème Fraîche, Eier, Parmesan, Olivenöl, Muskat und Paprikapulver mit einem Schneebesen verrühren.. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 3 mm dünn ausrollen. Die Tartelettförmchen mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Überstehenden Teig gerade abschneiden.

- Die Tartelettförmchen mit etwas Spargel belegen. Die Creme darauf verteilen. Mit übrigen Spargelstücken und Tomatenhälften belegen.
- Das ganze dann für ca. 35 Minuten auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen geben.

## Tipp:

Das Rezept kann auch für eine große Quiche (Ø 26 cm) verwendet werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
234 kcal	17,0 g	12,7 g	7,5 g	122,6 mg