



# Spargelquiche

Zeit gesamt  
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit  
👩‍🍳 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

weißer Spargel	1 Bund
grüner Spargel	0.5 Bund
Butter	125 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	4 St.
Wasser	5 EL
Basilikum, frisch	30 g
Parmesan	50 g
Emmentaler am Stück	200 g
Milch	50 ml
saure Sahne	200 g
Pesto alla Genovese	3 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Spargel waschen. Weißen ganz, grünen im unteren Drittel schälen, holzige Enden abbrechen. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Den grünen Spargel zufügen und weitere ca. 4 Min. garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine flache, gebutterte Kuchenform legen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Parmesan und Emmentaler fein reiben. In einer Schüssel beide Käsesorten mischen. In einer weiteren Schüssel Milch, saure Sahne, übrige Eier, Basilikum und Pesto verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hälfte des Käses auf den Boden der Quiche streuen. Spargel darauf verteilen. Milch-Mischung über den Spargel gießen, mit übrigem Käse bestreuen. Im heißen Backofen ca. 40–45 Min. backen.
5. Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, portionieren und warm servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	938 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	60 g