

QUICHE MIT GRÜNEM SPARGEL

**Das benötigt Ihr für 1 Quiche
(Form mit 28 cm Durchmesser):**

Für den Teig:

Weizen-Vollkornmehl	200 g
kalte Butter	100 g
kaltes Wasser	4 EL
Weißweinessig	1 EL
Salz	1/2 TL

Für den Belag:

kleine Zwiebel	1
Butter	40 g
Stange Lauch	1
Salz	
Pfeffer	
Kümmel, gemahlen	1/2 TL
Stangen grüner Spargel	8
Kirschtomaten	5
Mascarpone	150 g
Saure Sahne	150 g
große Eigelbe	3
Muskatnuss	1 Prise
Bio-Zitronenabrieb	1 EL
Gouda, mittelalt	150 g

Außerdem:

Frischhaltefolie	
Nudelholz	
Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche	
Quicheform	1
Butter zum Einfetten der Form	
Backpapier	
Hülsenfrüchte zum Blindbacken (z.B. Kichererbsen oder Linsen)	250 g

So wird's gemacht

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Teig müsst Ihr die Butter am besten in Form von Flöckchen zum Mehl geben. Massiert sie mit den Fingerspitzen ein.

Wasser, Weißweinessig und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den formt ihr zu einer kompakten Kugel und umwickelt diese mit Folie. Der Teig sollte nun gut eine Stunde im Kühlschrank ruhen.

Den entspannten Teig mit einem Nudelholz auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche passend zu der Quicheform ausrollen. Tipp: Das Mehl kann man sich sparen, indem man den Teig zwischen zwei Backpapierlagen legt und dann ausrollt.

Quicheform einfetten und mit dem Teig auslegen. Überstehenden Teig abschneiden und zusätzlich an den Rand drücken, damit dieser schön dick wird. Teig inkl. Rand mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Damit der Teig keine Blasen wirft und der Rand perfekt wird, muss man nun „Blindbacken“. Dafür deckt man die Teigoberfläche mit Backpapier ab und verteilt eine dicke Schicht Hülsenfrüchte darauf. Teig im Ofen 10 Minuten vorbacken.

Derweil geht's los mit dem Belag: Dafür Zwiebel pellen, in Würfel schneiden und in 20 g Butter in einer großen Pfanne andünsten.

Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Zu den Zwiebeln geben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. drei Minuten braten.

Spargel putzen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Lauch und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne die Spargelstangen in weiteren 20 g Butter ca. drei Minuten braten.

Kirschtomaten waschen und vierteln.

Ist der Teig fertig vorgebacken? Dann nehmt Ihr ihn aus dem Ofen und entfernt Hülsenfrüchte sowie Backpapier. Tipp: Die Hülsenfrüchte aufheben, man kann sie immer wieder fürs Blindbacken verwenden.

Jetzt der Endspurt: Mascarpone, Saure Sahne und Eigelbe mit einem Schneebesen verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Den Lauch auf den vorgebackenen Quicheboden geben und die Spargelstangen nebeneinander auf dem Lauchgemüse verteilen – ich würde die Stangen einfach ganz lassen, das sieht besonders hübsch aus später.

Die Tomatenviertel zwischen die Stangen stecken und dann die leckere Ei-Mascarpone-Mischung gleichmäßig darüber gießen.

Käse reiben und obenauf streuen.

Quiche bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Zum Ende hin die Grillfunktion anstellen, dann wird der Käse perfekt!