



Spargel-Quiche

Zutaten für 4 Personen:

Für den Hefeteig:

- 250 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 50 g zerlassene Butter
- 125 ml Milch (lauwarm)
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 600 g Spargel
- 500 ml Weißwein (oder Sud)
- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 20 g Petersilie
- 200 g Crème Fraîche
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Für den Hefeteig einen Vorteig ansetzen: Dazu in einer kleinen Schüssel die Hefe zerbröseln und mit Zucker bestreuen. Die Milch erwärmen, angießen und so lange stehen lassen, bis die Hefe gegangen ist.

Das Mehl mit Salz und zerlassener Butter in eine Rührschüssel geben und kurz durchkneten. Den gegangenen Vorteig dazugeben und so lange weiterkneten, bis der Teig sich von der Form wegzieht und ein schöner Hefeteig entstanden ist. Den Hefeteig mit einem Tuch abdecken. Warm stellen.

Inzwischen den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Spargel in eine große Pfanne oder einen großen Topf mit Weißwein oder gesalzenem Wasser geben, erhitzen und darin ca. 15 Min. dünsten. Dabei immer wieder Flüssigkeit nachgießen und reduzieren lassen. Den bissfesten Spargel auskühlen lassen.

In einer Rührschüssel die Eier mit Crème Fraîche, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, gehackte Petersilie und geschnittene Lauchzwiebeln dazugeben. Die abgekühlten Spargelstücke begeben.

Den gegangenen Hefeteig in eine Springform geben (ggf. mit Backpapier auskleiden) und gleichmäßig verteilen. Den Hefeteig nochmals gehen lassen. Ist der Teig ein zweites Mal gegangen, die Spargel-Royal-Masse aufgießen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad (Umluft) etwa 30 bis 40 Min. backen.

Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und warm servieren.

Als Beilage empfehlen sich hausgemachte Sauce Hollandaise und ein bunter Blattsalat aus frischen Salatblättern der Saison mit einer Erdbeer-Vinaigrette.

Bon Appétit!