



 VEGETARISCH
 2 PERSON
 MITTEL
 90 MIN

Quiche aus Maismehl mit grünem Spargel

EINKAUFLISTE:

Für den Boden

- 150 g Maismehl
 - 100 g Reismehl
 - 125 g kalte Butter
 - 1 Bio-Ei
 - 3 EL Wasser
 - ½ TL Salz
- zusätzlich getrocknete Hülsenfrüchte zum Blind backen

Für die Füllung

- 700 g grüner Spargel aus der Region
- 200 ml Sahne
- 3 Bio-Eier
- 50 ml Milch
- 40 g Parmesan
- 40 g Pecorino, jung
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 1 EL fein gehackter Estragon
- 1 EL fein gehackter Thymian
- frische Muskatnuss
- Oliveneröl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Schüssel, Brett, Messer, Frischhaltefolie, Backpapier, Backblech, Quiche-Form

Thema: **MEHLSORTEN**

Kategorie: **ABENDESSEN**

1. Maismehl und Reismehl in einer Schüssel mischen. Die Butter in Stücke schneiden und dazugeben, ebenso das Ei und das Wasser. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und den Teig für mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, gegebenenfalls schälen. Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Olivenöl bepinseln und Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für ca. 12 Minuten im unteren Drittel backen.



3. Währenddessen eine Quiche-Form einfetten. Quicheteig aus dem Kühlschrank nehmen und direkt in der Form verteilen. Teig gut an den Rändern andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten den Teig beschweren. Anschließend den Spargel aus dem Ofen nehmen und den Mürbeteig bei 200°C auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Minuten vorbacken.
4. Teig aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Für die Eiermilch in einer Schüssel Eier, Milch, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Schale einer Bio-Zitrone abreiben, Käse fein reiben. Beides in die Eiermilch geben. Gehackte Kräuter und etwas frisch geriebene Muskatnuss dazu geben und alles gute verrühren.
6. Spargelstangen auf dem Teigboden verteilen. Eiermilch in die Form geben und darauf achten, dass diese gut verteilt ist.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der mittleren Schiene für ca. 30-35 Minuten goldbraun backen bis die Eiermilch-Mischung gestockt und der Käse leicht braun ist. Kurz abkühlen lassen und dann direkt servieren.

TIPP:

Wer mag kann auch etwas Speck oder Schwarzwälder Schinken unter die Eiermilch geben.
