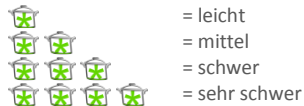


Schnelle Spargel-Bärlauch-Quiche

Anzahl Portionen: 2

Zubereitungszeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten:

- 750 gr Spargel
- 1 Rolle TK-Blätterteig
- 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 120 gr Creme Fraiche
- 50 ml Milch
- 2 Eier
- 15 gr Bärlauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitung:

- Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Das Gemüse mit ca. 1 Liter Wasser und je einem TL Salz, Zucker und Butter für 10 min vorkochen.
- Den Bärlauch waschen und fein hacken.
- Creme Fraiche, Milch, Eier und Bärlauch kräftig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen, rundum die Seiten ca. 2 cm breit nach innen einklappen und die innere Fläche mit dem Schinken belegen.
- Den Spargel abgießen, gut abtropfen und auf dem Schinken auslegen.
- Das Ganze im Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 5 – 10 min backen bis die Ränder aufgegangen sind.
- Die Eiermasse über den Spargel geben und ca. 10 – 15 min fertig backen.

Bemerkungen:

Hierzu passt natürlich wieder ein gut gekühlter Weißwein.

Guten Appetit!