



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Mai Spargel-Quiche

Mürbeteig:
250g Mehl
125g Butter
Saft einer Orange
Je 1 Prise Salz und Zucker
1 Msp. Backpulver

Füllung:
500g dünner Spargel, grün und weiß
200g Crème Fraiche
3 Eier
50g geriebener Parmesan
1 Bio-Apfelsine (Saft und Abrieb von der Schale)
2 TL Zitronensaft
Salz, geriebene Muskatnuss

Eine Springform mit 26cm Durchmesser

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig kneten. In Folie einwickeln und ½ Stunde kalt stellen.

Den Spargel schälen und auf eine Länge von 12cm abschneiden. In heißem Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter den weißen Spargel zunächst 2-3 Minuten kochen, dann den grünen Spargel dazu geben und beide weitere 2 Minuten kochen. Sofort herausnehmen und kalt abschrecken.

Nun den Teig mit den Händen weich kneten und dünn ausrollen. In einer gefetteten Springform nur den Boden auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Etwas Teig zurückbehalten. Den Boden 12 Minuten bei 180° Umluft vorbacken.

Die Form herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus dem Restteig einen ca. 3cm hohen Rand ansetzen. Abwechselnd weiße und grüne Spargelspitzen - mit den Köpfen zur Mitte zeigend - in die Form legen.

Die Eier mit dem Schneebesen schlagen, Crème fraiche, Parmesan, Zitronensaft und Orangenabrieb unterheben. Mit Salz und Muskat würzen. Den Spargel mit der Eiermischung begießen.

Die Spargel-Quiche nochmals für 30 Minuten in den Ofen geben. Wird die Oberfläche zu braun, diese mit etwas Backpapier abdecken.

Die Spargelzeit ist da. Obwohl ich in einer Spargelgegend aufgewachsen bin, war Spargel früher sehr teuer und ein Spargelessen eine Besonderheit. Heute ist Spargel zum Glück erschwinglich.