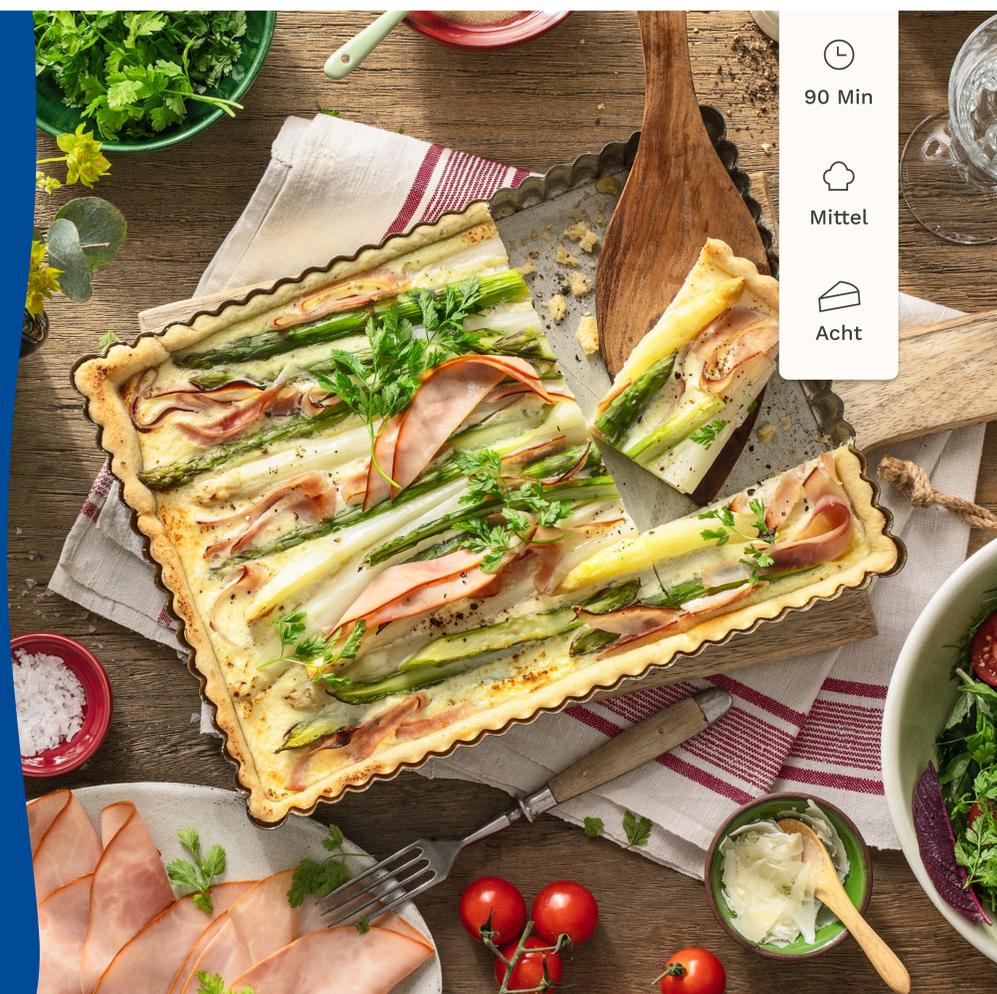


Herzhafte Spargel-Quiche mit Farmerschinken

Auf eine leckere Quiche kann man sich immer einigen. Denn sie lässt sich warm wie kalt, zwischendurch, aber auch als leichte Hauptmahlzeit genießen. Unsere Rezeptidee mit Spargel und Herta Farmerschinken punktet mit herzhaftem Geschmack.



🕒 90 Min

🍽 Mittel

🍰 Acht

Zutaten

100 g Herta Farmerschinken
125 g Butter (zimmerwarm)
5 Eier (Kl. M)
200 g Schmand
200 g Crème fraîche
100 g Parmesan (fein gerieben)

🌾 GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

250 g Mehl
Mehl (zum Bearbeiten)

🥕 OBST & GEMÜSE

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel

🧂 GEWÜRZE

4 Stiele Kerbel
Salz
Pfeffer
Zucker

Anleitung

1. SCHRITT

Für den Teig **Mehl**, **Butter**, 1 Prise **Salz** und 1 **Ei** mit den Knethaken eines Handrührers vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, ihn flach drücken und in Klarsichtfolie einwickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. SCHRITT

In der Zwischenzeit die holzigen Enden des **Spargels** abschneiden. Anschließend den **weißen Spargel** vollständig und den **grünen Spargel** im unteren Drittel schälen.

3. SCHRITT

Nun den weißen Spargel mit 1 TL **Zucker** und einer Prise **Salz** in kochendes Wasser geben und ihn abgedeckt bei mittlerer Hitze für 4 Minuten garen. Dann den grünen Spargel hinzugeben und ihn weitere 2 Minuten garen. Danach den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einem Tuch gründlich trockentupfen.

4. SCHRITT

Die Folie vom Teig entfernen und diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig anschließend in einer gefetteten Tarte-Form (26 cm Durchmesser) ausbreiten. Dabei den Teig am Rand hochziehen, ihn gut an die Form drücken und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

5. SCHRITT

Schmand und **Crème fraîche** mit den restlichen Eiern, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel **gemahlenem Pfeffer** und **Parmesan** in einer Rührschüssel vermengen. Den **Herta Farmerschinken** in kleine Streifen schneiden und diese zusammen mit dem Spargel auf dem Teigboden verteilen. Dann die Parmesan-Ei-Sahne darüber geben. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad Celsius) auf der mittleren Schiene für 35-45 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

6. SCHRITT

Die Quiche aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss kann die Quiche mit abgezupften Kerbelblättern bestreut und serviert werden.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	467,2 kcal
Fett	32,3 g
Kohlenhydrate	31,8 g
Eiweiß	16,9 g