



Spargel–Ricotta–Quiche mit Spargel



REZEPT

Zutaten für 1 Quiche:

Quiche–Teig:

250g Magerquark
125g Mandelmehl
125g Vollkornmehl
85ml Walnussöl

Füllung:

250g Ricotta
200g Frischer Spinat
100g Grüner Spargel
70g Pinienkerne
50g Bärlauch
3 Eier
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Alle Zutaten für den Quicheteig gut miteinander vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Backform mit Backpapier auslegen oder einfetten. Anschließend den Teig einfügen, an den Rändern hochziehen und auf mittlerer Schiene im Backrohr 15 Minuten lang vorbacken. Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. In einer Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten. 1 EL Olivenöl, Spinat und Bärlauch zufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und kurz anbraten, bis der Spinat zerfällt. Die Eier in einer Schüssel mit dem Ricotta vermengen und den gesamten Inhalt der Pfanne zufügen und gut durchmischen. Nach der Backzeit des Quichebodens die Füllung auf den Teigboden füllen und gleichmäßig verteilen. Die hölzernen Enden des Spargels abschneiden und halbieren. Den Spargel nun auf der Quichefüllung verteilen. Anschließend nochmals 30–35 Minuten auf mittlerer Schiene fertigbacken. Die Quiche kann warm und kalt verzehrt werden.

Tipp:

Die Quiche nach dem Backen mit frischen Kräutern und Frühlingszwiebel garnieren.