



spargel-lachs quiche

zutaten

Quiche-Teig

300 g Mehl
150 g kalte Butter
1 Ei
1 Prise Salz

Belag

500 g weißer Spargel
2 TL Butter
Salz
1 Prise Zucker
½ Bund Lauchzwiebeln
400 g Lachsfilet (ohne Haut)

Guss

200 g Creme Fraiche
200 g Sahne
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



zubereitung

Für den Quiche-Teig Mehl, Butter, Ei und Salz zügig zu einem glatten Mürbeteig verkneten, 30-60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig kurz durchkneten und auf der bemehlten Arbeitsfläche rund auf Größe der Quicheform ausrollen. In die Form füllen und gut festdrücken. Überstehenden Teig am Rand mit einer Palette abschneiden. Die Oberfläche mit Backpapier bedecken und so viele getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen) einfüllen, bis der Boden bedeckt ist. Im auf 210 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten „blindbacken“.

Die Zutaten für den Guss verquirlen.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, den Spargel darin in 5-10 Minuten bissfest braten, ohne zu bräunen. Dabei mit Salz und einer Prise Zucker würzen.



Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Spargel, Lachs und Frühlingszwiebeln auf dem vorgebackenen Teig verteilen und den Guss darüber gießen.

Bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen, bis der Guss stockt.

Quiche etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und anschneiden. Die Quiche schmeckt auch abgekühlt sehr gut.

