Blätterteig-Spargel-Quiches

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (6 Personen)

» 900g Spargel (grün)
» Salz & Pfeffer
» 6 Scheiben Blätterteig
» 11/2 Bd. Schnittlauch
» 300g Crème fraîche
» 3 Ei(er)
» Muskat
» 40g Parmesan
» 3 EL Semmelmehl
» 6 Scheiben Parmaschinken
» etwas Mehl

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5-6min garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Blätterteigscheiben nebeneinander legen und ca. 15min antauen lassen.

2. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Crème fraîche und Eiern verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan fein reiben, unterrühren. Spargel in Stücke schneiden.

3. Jede Blätterteigscheibe auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zum Quadrat ausrollen und in gut gefettete, ofenfeste Quicheförmchen (Durchmesser 14,5cm) legen. Blätterteig mit Semmelmehl bestreuen.

4. Spargel, bis auf einige Spitzen zum Garnieren, in die Förmchen verteilen. Eierguss gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 30min backen. Herausnehmen und mit je einer Scheibe Schinken und übrigen Spargelspitzen belegen. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Nährwerte: 500kcal/E15g/F37g/KH24g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005 Rezept-Nr: 1724

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke