Lachs-Spargel-Quiche

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (8 Stücke)

- » 200g Mehl
- » 1 TL Backpulver
- » 130g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 500g Spargel (grün)
- » 150g Lachs (geräuchert)
- » 150g Gratin-Käse
- » 3 Ei(er)
- » 200g Schmand
- » Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, 100g Butter und etwas Salz mit wenig kaltem Wasser verkneten. Eine gefettete Quicheform (Durchmesser 26cm) damit auskleiden, einstechen, kühl stellen.

2. Lauchzwiebeln und Spargel putzen, Spargel im unteren Drittel schälen. Lauchzwiebeln und Spargel in Stücke schneiden, in restlicher Butter 5min dünsten, Spargelköpfe 2min mitbraten. Leicht salzen. Lachs in Streifen schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

3. Hälfte auf dem Teig verteilen. Spargel, Lauchzwiebeln und Lachs darauf geben. Eier, Schmand, Salz, Pfeffer verquirlen, darüber gießen, mit übrigem Käse belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 35min backen. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Nährwerte: 410kcal/E16g/F30g/KH23g pro Stück

angelegt am: 12.06.2006 Rezept-Nr: 2052

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