Spargelquiche

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (4 Personen)

» 500g Spargel (weiß)
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 200g Schlagsahne
» 2EL heller Soßenbinder
» 3 Eigelb
» 1 Dose Pizzateig (Kühlregal)
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 125g Champignons
» 4 Scheiben Putenbrust (geräuchert)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden
- Salzwasser mit etwas Zucker aufkochen
- Spargel darin ca. 12min garen
- herausnehmen, abtropfen lassen
- Spargelstangen dritteln
- 200ml Spargelfond abmessen

- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Champignons halbieren

- 4 ofenfeste Förmchen (Durchmesser 16cm) fetten
- mit Mehl ausstäuben
- Pizzateig in vier Stücke teilen
- Förmchen damit auskleiden

Soße zubereiten:

- 200ml Spargelfond mit Sahne aufkochen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- mit Soßenbinder abbinden
- Topf vom Herd nehmen
- Eigelb einrühren, nicht mehr kochen!

Fertigstellung:

- Gemüse und Putenbrust in die Förmchen verteilen
- Soße darüber gießen
- im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20min backen

Nährwerte: 430kcal/E18g/F23g/KH37g pro Portion

angelegt am: 27.08.2002 Rezept-Nr: 79

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