

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