



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

Teig

- 130 g Butter, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 20 g Parmesan
- 200 g Mehl und etwas mehr zum Bemehlen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 300 g getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen etc.)

Belag und Fertigstellung

- 500 g Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1000 g grüner Spargel, unteres Drittel geschält, in Stücken
- ½ Bund Petersilie
- 4 Eier
- 100 g Saure Sahne
- 50 g Sahne
- 4 Scheiben gekochter Schinken, in Würfeln (1–2 cm)

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

- Tarteform (Ø 28 cm)
- Backpapier
- Nudelholz

SPARGELQUICHE

ZUBEREITUNG

Teig

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) einfetten.
2. Parmesan in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
3. Mehl, Butter, Ei und Salz zugeben und **30 Sek./⅔ (30 Sek./☐/⅔)** kneten.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (siehe Tipp), in die vorbereitete Tarteform geben, dabei einen Rand von ca. 2,5 cm hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen und ein Stück Backpapier auf den Teigboden legen. Springform bis zum Teigrand mit getrockneten Hülsenfrüchten füllen, Boden 15 Minuten (200°C) blindbacken. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

Belag und Fertigstellung

5. Wasser, 1 TL Salz und Zucker in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Spargel einwiegen, Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Varoma zur Seite stellen und Mixtopf leeren.
6. Mixtopf kalt ausspülen.
7. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
8. Eier, Saure Sahne, Sahne und 1 TL Salz zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.
9. Backofen-Temperatur auf 180°C reduzieren.
10. Hülsenfrüchte und Backpapier vorsichtig vom vorgebackenen Boden entfernen und Schinkenwürfel und gegarte Spargelstücke auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Eier-Sahne-Mischung auf den Boden gießen und 30 Minuten (180°C) fertig backen.
11. Spargelquiche in 8 Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.

FORTSETZUNG

TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

SPARGELQUICHE

TIPPS

- Wenn der Teig beim Ausrollen kleben sollte, wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie und stellen ihn ca. 20 Minuten kalt, damit er fester wird.
- Servieren Sie einen Blattsalat zu der Spargelquiche.



Arbeitszeit:
30 Min.



Gesamtzeit:
1 Std. 10 Min.



8 Stücke



mittel



Pro Stück: Eiweiß 16 g
Kohlenhydrate 21 g / Fett 23 g
Brennwert 1518 kJ/363 kcal