



Spinat Quiche

mit Spargel vom Blech



Zutaten für 4 Personen:

- Teig** Den Teig für den Boden mit kalter Butter schnell zu einem Teig verkneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- 280 g Buchweizenmehl
 - 130 g Reismehl
 - 70 g Kartoffelmehl
 - 4 Eier
 - 100 g Butter
 - 2 – 3 EL kaltes Wasser
 - 1 TL Salz
- Creme** In der Zwischenzeit den Spargel waschen, schälen, die unteren Enden abschneiden und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in gesalzenem und leicht gezuckertem Wasser 8 – 10 Minuten kochen.
- Den Teig ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit einer Gabel den Teig einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 12 Minuten vorbacken. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Pfanne dünsten bis er zusammen gefallen ist. Den Spinat gegebenenfalls etwas ausdrücken.
- 300 g Quark
 - 1 Ei
 - 60 ml Milch
 - Muskatnuss
 - Pfeffer
 - Salz
- Belag** Die Zutaten für die Creme verrühren. Dann Spinat, Spargel und Feta auf dem Quiche-Boden verteilen und die Creme darüber geben. Nun die Quiche für 20 Minuten im Ofen backen bis sie schön braun ist.
- 1/2 Bund weißer Spargel
 - 200 g Blattspinat
 - Olivenöl
 - 200 g Feta