



 90 Minuten

 Einfach

SPARGEL-SPINAT-QUICHE MIT ERDBEER-SALSA

Duftet lecker im Backofen und erweckt dabei Vorfreude bei Groß und Klein: Unsere vegetarische Familien-Quiche mit weißem Spargel und frischem Spinat, getoppt mit fruchtig-pikanter Erdbeer-Salsa. Die Quiche-Idee des Sommers! #MILRAMkocht

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die Quiche Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 4 EL eiskaltem Wasser, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten.

SCHRITT 2

Aus dem Teig eine Kugel formen und zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie rund in Größe einer Tarteform (Durchmesser ca. 30 cm) ausrollen. Anschließend eine ausgefettete Tarteform damit auskleiden und einen Rand von 3 cm hochziehen. Dann den Teig in der Form für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

SCHRITT 3

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Dann die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

SCHRITT 4

Spinat gründlich putzen, waschen und in kochendes Salzwasser legen, bis er zusammengefallen ist. Anschließend abschrecken, gut ausdrücken und für die Quiche feinhacken.

SCHRITT 5

Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Anschließend die Eier mit frischem Schmand, dem geriebenen Parmesan, 2/3 der Lauchzwiebeln, einer Prise Salz, Pfeffer und gepressten Knoblauch verrühren. Im nächsten Schritt



Zutaten

4 Personen

FÜR DIE QUICHE

110 g Butter (eiskalt)

225 g Mehl

Salz

Pfeffer

500 g weißer Spargel

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

250 g Blattspinat

3 Eier (Größe M)

200 g MILRAM frischer Schmand

150 g frisch geriebener Parmesan

FÜR DIE ERDBEER-SALSA

5 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

1.5 Chilischoten

400 g Erdbeeren

2 EL Rapsöl

5 EL Balsamessig

5 EL brauner Zucker

1 Stängel Rosmarin

2/3 des Spinats auf dem gekühlten Teig verteilen, Spargel obendrauf legen und die angerührte Masse darüber gießen. Zu guter Letzt den restlichen Spinat und die übrig gebliebenen Lauchzwiebeln auf der Quiche verteilen und sie im Ofen für ca. 35 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist.

SCHRITT 6

Für die Erdbeer-Salsa Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Den Ingwer schälen, die Chilis waschen und anschließend beides feinhacken. Die Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden.

SCHRITT 7

In einer Pfanne die Schalotten glasig dünsten und dann Knoblauch, Ingwer und Chilis hinzugeben. Nach kurzer Zeit 50 ml Wasser, Balsamessig und Zucker dazugeben und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

SCHRITT 8

Rosmarin waschen, kurz trocknen und anschließend feinhacken. Mit den Erdbeeren zusammen in der Pfanne unterrühren und alles unter gelegentlichem Umrühren für weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Die fertige heiße Salsa in Gläser füllen und gut verschließen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 0/

Fett (g):

Kohlenhydrate (g): 0

Eiweiß (g): 0