

Spargelquiche mit geräuchertem Lachs



Hauptgericht



Zutaten für 12 Personen

Menge	Zutat
Für den Boden:	
200 g	Weizenvollkornmehl
1	Ei
1 Prise	Salz, jodiert
6-7 EL	Milch 3,5% Fett, kalt
80 g	Butter, kalt
Für den Belag:	
1 TL	Zucker
1-2 TL	Salz, jodiert
500 g	Spargel, grün
150 g	Lachs, geräuchert
½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft
etwas	Pfeffer, schwarz
Für den Guss:	
4	Eier
100 g	Schlagsahne
100 g	Crème fraîche
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz

So wird's gemacht ...

Für den Teig aus dem Vollkornmehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, der Milch und der Butter einen Mürbeteig zubereiten. Teig auf etwas Mehl rund ausrollen, in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben; dabei einen Rand von 3-4 cm Höhe formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Form etwa 45 Minuten kühl stellen.

Für den Belag in einem Topf reichlich Wasser mit dem Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Währenddessen den Spargel waschen. Die Stangen unten abbrechen, in 4 cm lange Stücke schneiden und in dem sprudelnden Wasser etwa 1 Minute blanchieren. In einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lachs in Streifen schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Lachs mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Für den Guss die restlichen Eier mit der Sahne und der Crème fraîche verrühren, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teigboden mit Spargelstücken auslegen, darauf den Lachs verteilen und darüber den übrigen Spargel geben. Die Eiersahne darüber gießen und im Backofen in etwa 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Im Gegensatz zum weißen braucht grüner Spargel nicht geschält zu werden.

Nährwerte pro Portion

Energie	222 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	9,1 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 130 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.