



Rezept

Spargelquiche mit Spinat-Radieschensalat und Holunderblütendressing

(für vier Personen)

von Lars Middendorf

Zutaten Spargelquiche

Teig

- 230 g Weizenvollkornmehl
- 60 g Wasser
- 1 Eigelb
- 5 g Salz
- 90 g kalte Butterflocken

Füllung

- 500 g grüner Spargel
- 400 g Quark
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

Für den Teig in einer Schüssel das Mehl mit Wasser, Butterflocken, Eigelb und Salz mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Butter am besten rasch verarbeiten, da sie sonst schmilzt (wie bei einem Mürbeteig).

Den Teig dann in Frischhaltefolie einschlagen und für 20 Minuten kaltstellen.

Den kalten Teig mit einem Rollholz ausrollen und in eine beschichtete Form legen (das klappt am besten zwischen zwei Lagen Backpapier).

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Quark mit den Eiern in einer Schüssel glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone abwaschen. Die Zeste fein abreiben und ebenfalls zur Füllung geben.

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen.

Nun die Quark-Eier-Masse in die Form gießen. Die Spargelstangen mit den Köpfen nach außen sternförmig vorsichtig auf die Masse legen, sie sollten nicht versinken, sondern nach dem Backen noch aus der Füllung schauen.

Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen, diesen auf 180°C zurückschalten und die Quiche für etwa 25 Minuten backen.

Die Masse sollte stocken und von oben schön braun werden. Der Teig gart durch und der Spargel sollte noch etwas Biss haben.



Zutaten Salat

- 200 g junger Blattspinat
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Den Blattspinat waschen und trockenschleudern. Die Radieschen putzen und längs achteln. Dann beides mischen und in eine große Salatschüssel geben.

Zutaten Holunderblütendressing

- 2 EL Holunderblütensirup
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Gemüsebrühe
- Ca. 7 EL Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- Salz
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Alle Zutaten in ein kleines Glas mit Deckel geben. Das Glas verschließen und wie einen Cocktail schütteln.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne leicht braun rösten und am Ende über den marinierten Salat streuen.

Nun das Dressing über den Salat geben und kurz marinieren lassen. Den fertigen Salat mit der warmen Quiche servieren.

Guten Appetit!