

Diese Quiche ist aus gesunden, saisonalen Zutaten schnell gemacht und einzelne Stücke lassen sie toll ins Büro mitnehmen. (Bonus: den Teig kann man sogar fertig vorbereiten und schon ausgerollt mit der Form einfrieren. So hat man immer die Basis für ein gesundes, schnelles Rezept im Haus!)



Zutaten für den Teig:

- 300g Vollkornmehl plus Extra zum Mehlen der Form
- 1 TL Salz
- 120ml Olivenöl
- 120ml Milch
- Butter zum Einfetten der Form

Zutaten für die Füllung:

- 500g grüner Spargel
- 150g Ziegenfrischkäse
- 150ml Milch
- 3 Eier
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- 150g Parmesan, frisch gerieben*
- Optional: 100g Spargelschinken

** Mittlerweile kann man bereits geriebenen Käse kaufen. Dieser enthält jedoch Stabilisatoren, damit die kleinen Stücke nicht zusammen kleben, und ist daher nicht clean.*

Zubereitung:

- Die Quiche-Form mit Butter einfetten und mehlen.
- Für den Teig Mehl und Salz mischen. Öl und Milch dazu geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu trocken löffelweise noch mehr Öl zugeben. Ist er zu patzig löffelweise mehr Mehl. Den Teig auf ein Backpapier geben, flach drücken und ein zweites Stück Backpapier darüber legen. Jetzt mit einem Nudelholz ausrollen, bis der Teig maximal 0,5cm dick ist. (Es kann sein, dass Sie das obere Backpapier öfters abziehen und neu platzieren müssen, wenn Falten entstehen.)
- Die obere Lage Backpapier abziehen, eventuell noch einmal drüber rollen. Die vorbereitete Form verkehrt herum auf den Teig legen und vorsichtig beides umdrehen. Den Teig in die Form drücken und die überstehenden Enden abschneiden und die Quiche kühl stellen, während Sie die Füllung zubereiten.
- Den Ofen auf 210° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Stangen quer halbieren. In kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen und danach gut abtropfen lassen.
- Optional den Schinken klein schneiden.
- Frischkäse, Milch, Eier und Gewürze glatt rühren.
- Die Spargelstücke auf den Teig legen und dabei die Hälfte des geriebenen Käse mit einschichten (und auch die Schinkenstücke, wenn verwendet). Die Milchmischung darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten backen.