

## Spargel-Quiche mit grünem Spargel



Zutaten:	Zubereitung:
800 g Grünspargel	Waschen, bei Bedarf das untere Drittel schälen und die unteren Enden einkürzen. Den Spargel im Dämpfeinsatz eines Bräters oder im Dampfgarer <b>ca. 10 Minuten</b> dämpfen.
200 g Mehl 100 g Butter 1 Ei 1 Prise Salz	In eine Schüssel geben und zu einem Mürbeteig verkneten. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.
3 Eier 1 B. Sauerrahm 60 g alter Gouda gerieben Salz, Muskatnuss Pfeffer 1 EL feingehackte Petersilie	Alles verrühren, würzen.
Den Teig auswellen und in eine Springform geben. Die Spargelstangen abtropfen lassen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Diese gleichmäßig auf dem Boden der Quiche verteilen. Die Eiermasse darüber gießen.	
2 EL Sonnenblumenkerne	Über die Quiche streuen.
<b>Bei 175 Grad Heißluft ca. 40 Minuten backen.</b>	
<b>Anrichten:</b> Die Quiche mit feingehackter Petersilie bestreuen. Sie schmeckt warm und kalt.	
<b>Tipp:</b> Statt Grünspargel können auch weiße Spargelstangen verwendet werden.	

