

## Spargelquiche mit Vollkornmürbteig

Angabe für 4 Person (Gesamtdauer ca. 1,5 h inkl. Arbeits-, Ruhe- und Backzeit)  
Bild © Diätologie Eberharter Petra

### GRUNDREZEPT TOPFEN-VOLLKORN-MÜRBTEIG

#### ZUTATEN

- ♥ 200 g Vollkornmehl
- ♥ 50 g kalte Butter
- ♥ Prise Salz (jodiert)
- ♥ 150 g Magertopfen

#### ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Salz vermischen.
2. Butter in kleine Stücke schneiden und zur Mehlmischung bröseln.
3. Den Magertopfen untermischen und den Teig zu einer Rolle formen.
4. 30 min im Kühlschrank rasten lassen bevor der Teig weiterverarbeitet werden kann.

### SPARGELQUICHE

#### ZUTATEN

- ♥ 250 g Spargel (weiß oder grün)
- ♥ 125 g Sauerrahm
- ♥ 125 g Magertopfen
- ♥ 2 Eier
- ♥ 1 EL Kren (gerieben)
- ♥ ½ TL Salz (jodiert)
- ♥ Chili, Pfeffer nach Belieben
- ♥ Tipp: pürierter Bärlauch sorgt für eine schöne grüne Farbe

#### ZUBEREITUNG

Mürbteig wie oben herstellen. In der Zeit, wo der Teig rastet den Guss zubereiten

1. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und je nach Sorte schälen (weißen Spargel bis zur Spitze schälen; grünen Spargel nur unteres Drittel). Spargelstangen in drei gleichgroße Stücke schneiden.
2. Für den Überguss alle restlichen Zutaten vermengen.
3. Backrohr auf 200 °C vorheizen.
4. Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen und rasch auf ½ cm rund ausrollen, in eine Sprungform geben und mit einer Gabel einstechen. Den Rand ca. 1 cm höher lassen.
5. Mit Spargel auslegen, übergießen und bei 180 °C für ca. 40 min backen.
6. Spargelquiche vierteln und mit Salat servieren.

