

Spargel-Quiche

Fein würzig dank Freiburger Vacherin



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.

500 g grüne Spargeln
1 Zwiebel
1 EL Butter

100 g Freiburger Vacherin
250 g Halbfettquark
2 Eier
2 Prisen Muskat
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

1 ausgewallter
Kuchenteig
(ca. 32 cm Ø)

Portion: 502 kcal, F 31 g, Kh 35 g, E 21 g

VEGI

1. SCHRITT



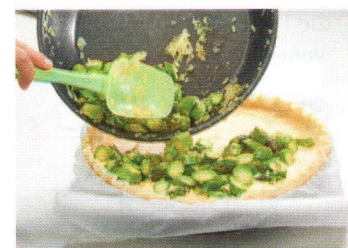
Unteren hölzernen Teil der **Spargeln** wegschneiden, Rest in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, **Zwiebel** fein hacken, beides in der warmen **Butter** ca. 2 Min. andämpfen, beiseite stellen.

2. SCHRITT



Käse grob reiben, mit **Quark**, **Eiern** und **Muskat** verrühren, würzen.

3. SCHRITT



Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech (ca. 30 cm Ø) ziehen, mit einer Gabel dicht einstechen. Quarkmasse darauf verteilen, Spargeln daraufgeben.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.