

# Spargel-Quiche

Die vegetarische Spargel-Quiche ist ein köstliches Rezept und ein absolutes Muss in der Spargelzeit.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

1 Bund	Grüner Spargel
1 Packung	<a href="#">Blätterteig</a>
200 g	Cheddar-Käse (gerieben)
200 ml	<a href="#">Schlagobers</a>
4 Stk.	<a href="#">Eier</a>
	Muskatnuss (gemahlen)
	<a href="#">Salz</a>

## Zubereitung

1. Für die **Spargel-Quiche** den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und das untere Drittel dünn schälen.
2. Salzwasser in einem Kochtopf erhitzen und den Spargel zirka 20 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren, abschöpfen und im kalten Eiswasser abschrecken.
3. Backblech oder eine flache Form mit Backpapier belegen. Den Blätterteig in die Form geben und einen zirka 2 cm hohen Rand bilden.
4. Mit geriebenen Cheddar Käse bestreuen und mit den Spargel Stangen belegen.
5. Die Eier mit Schlagobers verquirlen und mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Über den Spargel gießen und im Ofen auf mittlerer Schiene zirka 40 Minuten goldbraun backen.

## Tipp