

## Mein Tipp in der Spargelzeit...

### Spargel-Räucherlachs-Quiche für 4 Personen



#### Zutatenliste: Teig

250 g	Vollkornweizenmehl
100 g	Butterschmalz
100 ml	Wasser
1 Prise	Salz

#### Zutatenliste: Belag

500 g	Spargel, grün
1 Prise	Zucker
150 g	Räucherlachs
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft
4	Eier
200 ml	Crème fraîche
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	Semmelbrösel

### **Zubereitung:**

1. Mehl, Butterschmalz zusammen in eine Küchenmaschine geben. Das Salz im Wasser auflösen und auf höchster Stufe mit in den Teig geben, bis sich die Masse zu einem Teig geformt hat. Den Teig zu einer Kugel formen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Beim grünen Spargel nur das untere viertel schälen oder verwerfen.
3. 1 Minute in Salzwasser mit einer Prise Zucker blanchieren. Den Spargel mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
4. Lachs in Streifen schneiden. Dill und Petersilie fein hacken, zum Lachs geben und mit Zitronensaft und gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Die Eier mit der Sahne und Creme fraiche aufschlagen, salzen und pfeffern. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine runde, mit Butter eingepinselte Auflauf- oder Kuchenform legen. Leicht andrücken und den überstehenden Teig abschneiden.
7. Den Boden mit Semmelbröseln bestreuen und die Hälfte des Spargels hineinlegen. Darauf den Lachs verteilen, dann die Kräuter und schließlich den Rest Spargel.
8. Die Eier-Mischung darüber gießen und im Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 35 bis 40 Minuten goldbraun backen.

### **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und viel Genuss in der Spargelsaison. Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater

