



(Quelle: Foto: Abt. Gesundheit)



# SPARGELQUICHE

Für 10 Personen: 190 g pro Portion - 1,90 kg Gesamtmenge  
Ein Rezept von Michael Wöß

## ZUTATEN:

120 g Butter  
120 g Mehl  
120 g Vollkornmehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
500 g Spargel grün  
200 g Fleischtomaten  
½ Bund Basilikum  
1/8 l Obers  
1/8 l Sauerrahm  
¼ l Magermilch  
4 Eier  
50 g Magerkäse gerieben  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Kalte Butter, Mehl und Salz in der Küchenmaschine abbröseln, dann das Ei begeben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Kalt stellen.

Spargel vom holzigen Ende befreien und das letzte Drittel schälen. In 2 cm Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.

Tomaten zu Concasse verarbeiten, Basilikum grob hacken, aus Obers, Sauerrahm, Milch, Eier und Gewürze einen Aufguss herstellen.

Die Tortenform mit dem Mürbteig auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Spargelstücke, Tomatenwürfel und Basilikum vermischen, auf den Mürbteig legen, mit dem Aufguss übergießen und mit Käse bestreuen.

Im Rohr bei 170 Grad ca. 35 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
341 kcal	23,7 g	20 g	12 g	2,62 g

