

Spargel-Quiche, Feldsalat, Granatapfelkerne, Walnüsse

Für zwei Personen

Für den Teig der Quiche:

100 g Weizenmehl, Type 405	1 Ei	100 g Butter
Mehl, zur Teigverarbeitung	Mais	Salz

Für die Füllung der Quiche:

250 g grüner Spargel	1 Zwiebel	100 ml Sahne
100 g Saure Sahne	1 Ei	2 EL Parmesan
Muskatnuss	1 EL Balsamicoessig	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Salatbeilage:

100 g Feldsalat	1 Granatapfel	1 Zwiebel
50 g Walnüsse	1 EL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Teig der Quiche:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Butter, Ei und 2-3 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten und in Folie wickeln. Anschließend kurz kaltstellen. Teig in Tarte-Förmchen geben und ca. 10-15 Minuten trocken backen.

Für die Füllung der Quiche:

Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Spargel mit der Zwiebel zusammen in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Balsamicoessig würzen. Sahne, saure Sahne, das Ei und die Gewürze vermengen. Die Spargel-Zwiebel-Mischung in die Teigförmchen geben und mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Parmesan reiben, drüber streuen und für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Für die Salatbeilage:

Feldsalat waschen und putzen und in eine Schüssel geben.

Granatapfelkerne aus der Frucht befreien, Zwiebel abziehen und klein schneiden und beides zum Salat geben. Für die Walnüsse Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser erhitzen. Wenn der Zucker flüssig ist, die Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen. Diese ebenfalls zum Salat geben. Aus Öl, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz und Zucker ein Dressing mixen und über den Salat geben.

Birthe Lenz am 14. Juni 2022