



Spargel-Quiche

Zutaten

- 300 g Blätterteig, tiefgefroren
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 100 g gekochter Schinken
- 3 Ei(er)
- 300 ml Milch
- 1 Beutel Maggi Fix für Spargel-Gratin

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche antauen lassen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig zu einer runden Platte ausrollen (ca. 6 cm größer als der Durchmesser der Springform). Teigplatte in die Springform legen und den Rand etwas festdrücken.
3. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Weißen Spargel waschen, schälen und in 1 cm Stücke schneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken in kleine Würfel schneiden. Mit dem Spargel und Frühlingszwiebeln auf dem Teig verteilen.
5. Ei(er) mit Milch und Maggi Fix für Spargel-Gratin gut verrühren und über den Spargel gießen. Im Backofen ca. 45 Min. backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. ruhen lassen, den Rand mit einem Messer lösen, dann in Stücke schneiden.

Nährwert-Anzeige

Energie	168 Kilokalorie
Protein	6 g
Kohlenhydrate	13 g
Fette	9 g

🕒 72 Minuten

⊕ 12 Stück