



Spargel-Quiche

mit Feta & Kräutern

Zutaten:

1 Rolle Blätter- oder Quicheteig
500 g grüner Spargel
150 g Feta
3 Eier
150 ml (Halb)rahm
2 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
1 kleine rote Zwiebel
Salz & Pfeffer
etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Teig in eine gefettete Form legen, Rand andrücken, Boden einstechen.
3. Spargel waschen, Enden abbrechen, schräg in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln.
4. Beides in Olivenöl ca. 3–4 Min. andünsten.
5. Eier mit Rahm, Kräutern, Salz & Pfeffer verquirlen.
6. Spargel-Zwiebel-Mischung auf dem Teig verteilen, Feta darüberbröseln, Eiermasse darübergiessen.
7. Ca. 30–35 Min. backen, bis die Quiche goldbraun ist.