

REZEPTE IM
April

Vorspeise:

Bärlauch-Dip

Hauptgericht:

**Spargel-Quiche mit weißem
und grünem Spargel**

Nachspeise:

Erdbeer-Crumble



Vorspeise:

Bärlauch-Dip

Zutaten:

50 g Bärlauch
200 g Frischkäse
200 g Feta
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch grob zerkleinern.

Bärlauch, Frischkäse und Feta in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Olivenöl unterheben und den Bärlauch-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6
Portionen



Hauptgericht:

Spargel-Quiche mit weißem und grünem Spargel

Zutaten:

Quiche-Teig

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 150 g Butter
- 1 Ei - Größe M

Spargel Füllung

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 3 Eier
- 200 g Schmand
- 100 g geriebener Käse - z.B. Emmentaler
- Salz und Pfeffer
- Muskat

**4
Portionen**



Zubereitung:

Das beste Quiche-Teig Grundrezept:

Mehl und Salz mischen. Butter und Ei zugeben und einen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, etwas platt drücken und in Frischhaltefolie eingewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Quicheform (Ø 27 cm) mit Butter einfetten und den Teig hineingeben.

Spargel Füllung:

Weißer Spargel schälen. Vom grünen und weißen Spargel die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schräg halbieren.

Einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und den weißen Spargel 7 Minuten bei geringer Hitze kochen. Grünen Spargel zugeben und 3 Minuten mit kochen. Der Spargel sollte noch bissfest sein. Abgießen und kalt abschrecken.

Schmand, Eier und Käse in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse auf den Quiche-Teig geben und den Spargel darüber verteilen. Wenn du magst, kannst du noch etwas mehr Käse auf der Quiche verteilen.

Spargel-Quiche 40-50 Minuten backen.



Nachtisch: **Erdbeer-Crumble**

Zutaten:

600 g Erdbeeren
100 g Butter - kalt
100 g Mehl
70 g Haferflocken
80 g Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Erdbeeren klein schneiden und in eine Auflaufform geben.

Für die Streusel Butter in kleine Stücke schneiden. Dann mit der Hand Butter, Mehl, Haferflocken und Zucker verkneten. Die Streusel über die Erdbeeren geben.

Erdbeer-Crumble im Ofen für 20-30 Minuten backen, bis die Streusel knusprig und leicht gebräunt sind.

Tipp: Du kannst auch direkt die doppelte Menge an Streuselteig zubereiten und einfrieren. So hast du immer alle Zutaten für ein leckeres Crumble griffbereit.