



QUICHE MIT SPARGEL UND ZIEGENKÄSE

Gleich zwei Spezialitäten des Loire-Tals finden sich in der leckeren Quiche wieder, die zwei Ihrer lieben Gastgeber für Ihren Vorfreude-Abend vorschlagen: Spargel und Ziegenkäse. Beide Zutaten werden Ihnen während Ihrer Reise bestimmt auf Märkten oder im Restaurant begegnen. Vorab können Sie sich mit dieser Quiche schon mal ganz einfach ein Stück Loire nach Hause holen. Schalten Sie doch zum Kochen unsere Spotify-Playlist ein, schenken Sie sich ein Glas Crémant ein (natürlich auch von der Loire ☺) und tauchen Sie ab in Ihre Urlaubsregion...

Für 1 Tarte-Backform von etwa 30 Zentimetern Durchmesser

- **Für den Mürbeteig :**
 - 250g Mehl
 - 160g kalte Butter
 - 1 Ei
 - 1 TL Salz
- **Für den Belag :**
 - 1kg Spargel (je nach Saison weiß oder grün oder gemischt)
 - 200g Ziegenfrischkäse
 - 100ml Sahne
 - 2 Eier
 - 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
 - 2 EL geriebener Parmesankäse
 - 50 g geriebener Gruyèrekäse
 - Pfeffer, Salz, Muskat

Für den Mürbeteig häufen Sie erst das Mehl auf der Arbeitsfläche auf und geben eine ordentliche Prise Salz hinzu. Streuen Sie kalten, gewürfelten Butterstücke drüber und vermengen Sie alles mit Ihren Händen, bis alles gleichmäßig streuselig durchmischt ist. Anschließend kommt das Ei dazu – nun können Sie die Mischung zu einem glatten Teig verkneten.

Formen Sie aus dem Teig einen groben, platten Fladen (so lässt er sich später besser ausrollen) und stellen ihn für 1 Stunde kalt.

Nach der Kühlzeit des Teigs: Fetten Sie eine flache Kuchenform von 30 cm Durchmesser ein und legen Sie sie mit dem dünn ausgerollten Mürbeteig aus. Stechen Sie den Teig gleichmäßig mit einer Gabel ein und stellen Sie die Form bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank.

Schälen Sie nun die Spargelstangen, brechen Sie das untere Ende ab, schneiden die Spitzen ab und halbieren die Stangen einmal längs und einmal quer. Blanchieren Sie die Spargelstücke und Spitzen in kochendem Salzwasser fünf Minuten, lassen Sie sie anschließend gut abtropfen.

Vermischen Sie Ziegenfrischkäse, Sahne und Eier mit Hilfe des Pürierstabs zu einer glatten Masse, schmecken Sie alles mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und geriebenem Muskat ab.

Heizen Sie nun den Backofen auf 250° C vor. Holen Sie den Teigboden aus dem Kühlschrank und bestreuen ihn mit Parmesankäse. Verteilen Sie den Spargel darauf und übergießen Sie alles mit der Käse-Sahne-Ei-Mischung. Streuen Sie anschließend den geriebenen Gruyère darüber. Backen Sie die Quiche in der unteren Hälfte des Backofens ca. 30 Minuten. Lassen Sie sie vor dem Servieren fünf Minuten ruhen. Dazu passt grüner Salat (und ein schöner Film, der an der Loire spielt ☺) .

*France
naturelle*