



SPARGELQUICHE

ZUTATEN

1 Quicheform

Teig:

200 g Mehl (Typ 1050 oder Vollkorn)

50 g Butter

50 g Olivenöl

½ TL Salz

5 EL kaltes Wasser

Belag:

300 g grüner Spargel

150 g rote und gelbe

Cherrytomaten

100 ml Pflanzenmilch o.ä.

2 Eier

Salz, Pfeffer

125 g Schafskäse

ZUBEREITUNG

Aus oben genannten Zutaten einen Teig kneten. Die Spargeln waschen und die Enden abschneiden, Die Spargelstangen dritteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Eine Quicheform mit dem Teig auslegen. Rundum einen Teigrand hochziehen. Spargelstücke und halbierte Tomaten auf dem Teig anordnen. Eier und Pflanzenmilch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben. Den Schafskäse würfeln und auf der Quiche verteilen. Die Quiche im Ofen bei 180 Grad backen, ca. 30 Minuten.

Tipp:

Schmeckt auch kalt sehr lecker!