

Spargel-Hähnchen-Quiche

Der Mürbteig für die Spargel – Quiche muss 1 Stunde kühl stehen.

Zutaten für die Quiche Form mit 28 cm Durchmesser:

200 g Mehl,
130 g kalte Butter in Stücken,
1 Ei Größe M,
1 EL Weißweinessig,
1/2 TL Salz,
Butter zum Einfetten des Bleches od. mit Alu-
Backpapier auslegen.
Belag der Spargel-Hähnchen-Quiche
500g weißer Spargel,
200g gekochtes Hähnchenfleisch ,
Salz,
25 g Butter,
1 große Zwiebel,
3 Eier Größe M verquirlt,
125 g Schlagsahne,
200 g Frischkäse (Doppelrahmstufe),
Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuss,
60 g körniger Senf,
2 EL Gratinkäse.



Zubereitung:

Der Mürbteig :

Alle Zutaten und ca. 2 EL Wasser in eine Rührschüssel geben, grob vermischen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn (auf Größe der Backform) ausrollen. Die Quiche-Form (od. beschichtete Obstkuchenform) mit Butter einfetten – einfacher geht es mit Back-Alufolie. Den Teig auf das Blech geben, seitlich einen Rand hochstellen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und nochmals 10 Minuten kalt stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backpapier auf den Teig legen, darauf weiße getrocknete Bohnen oder getrocknete Erbsen füllen. 10 Minuten blind backen. Bohnen oder Erbsen und Papier entfernen und weitere 10 Minuten backen bis der Teig leicht gebräunt ist. Backofen dann auf 180 Grad zurückschalten.

Den Belag für die Spargel – Hähnchen - Quiche vorbereiten :

Spargel unter kaltem Wasser kurz abbrausen. Dann den Spargel mit dem Spargelschäler schälen. Den Spargel 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfelchen schneiden und in Butter ca. 5 Minuten dünsten. Die gedünstete Zwiebel in eine Schüssel geben und dann den Senf und den Frischkäse unterrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen. Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Eier, Sahne, Spargelstücke und Hähnchenfleischstückchen unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Die Quiche belegen und backen :

Die Füllung auf den Teig in der Form geben und den Gratinkäse darüber streuen. Quiche bei 180 °C Heißluft 40 bis 50 Minuten backen, bis die Masse gestockt und aufgegangen ist. Nach 25. Minuten Backzeit bitte mit Pergamentpapier abdecken.

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Spargel - Hähnchen - Quiche

Die Spargel - Quiche sollte goldbraun gebacken sein. Vor dem Anschneiden mindestens 20 Minuten auskühlen lassen.

Serviertip: Reichen Sie dazu eine große Schüssel gemischten Salat.