



## Spargel-Quiche mit Rahm-Tilsiter

Für 4 Personen  
Zeit: ca. 1 Stunde 25 Minuten

### Zutaten:

250 g Mehl  
1 TL Salz  
60 g Butter  
250 g Magerquark  
1 kg grüner Spargel  
2 gr. Prisen Pfeffer  
300 g Rahm  
3 Eier  
200 g Rahm Tilsiter Käse (gelb)  
1 EL Speisestärke  
2 EL gehackte, glatte Petersilie

### Zubereitung: Kuchenteig:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Flocken schneiden. Butter und Mehl zwischen den Händen krümelig reiben.

Eine Mulde formen und den Magerquark hineingeben. Schnell zu einem Teig kneten, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat. Nicht zu lange kneten. In Klarsichtfolie einpacken und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

### Belag:

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kuchenform ausfetten und bemehlen. Spargel waschen und abtrocknen. Holzige Enden abschneiden. Spargeln in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Käse reiben.

Rahm, Eier, Speisestärke, Salz und Pfeffer verquirlen. Käse und Glatte Petersilie dazu geben und verrühren. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf etwas bemehlter Oberfläche ausrollen. Anschliessend den Teig über die Kuchenform geben und ringsum vorsichtig hineingleiten lassen. Mit der Teigrolle über die Form rollen und so überschüssigen Teig entfernen.

Spargeln auf den Teig geben und verteilen. Käse Rahm Mischung darüber verteilen. Spargel Quiche im unteren Ofendrittel backen für 40 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

### Tipp:

Vergiss das Rezept nicht zu speichern, so findest du es immer wieder...