

# Spargel-Gemüsequiche mit Dinkelvollkornboden



Für eine Springform (24- 26 cm Ø)

Für den Teig:

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Butter
- 2 Eier (M)
- 1 TL Salz

Für die Füllung:

- 250 g Champignons
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- Öl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 150 g Gouda (grob gerieben)
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Frischkäse
- 5 Eier (M)
- 100 g TK-Erbesen
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl mit Butter, Eiern und Salz zu einem Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank legen.
2. Champignons putzen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignonscheiben darin mit etwas Salz anbraten, danach zur Seite legen.
3. Spargel putzen, evtl. schälen und die holzigen Enden abschneiden. Danach in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Die Spargelstücke sollten nicht zu weich sein. Danach abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Getrocknete eingelegte Tomaten etwas abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
5. Teig aus dem Kühlschrank holen. Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.
6. Eier verquirlen und mit Crème fraîche und Frischkäse verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Champignons, Spargel, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Erbsen, Petersilie und Gouda-Käse verrühren.
7. Teig ausrollen und in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform legen, dabei einen Rand hochziehen. Füllung in die Form gießen und glattstreichen.
8. Quiche im Backofen bei 160°C (Umluft) ca. 50 Minuten backen. Aus dem Ofen holen, ca. 10 Minuten stehen lassen und dann genießen.

*Die Kuchenzuckerschnecke*

Ein Foodblog für alle Süßen, die es hin und wieder auch mal scharf mögen  
<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>