Grüne Spargel-Pilz-Quiche mit Ziegenkäse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 90 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 125 g kalte Margarine
- 4 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 500 g grüner Spargel
- 250 g Maitake Pilze (ersatzweise Austernpilze)
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund frischer Thymian
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Crème fraîche
- 80 g gehackte Walnüsse
- 4 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- 50 g Ziegenweichkäse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3037 kJ
Energie (Kilokalorien):	726 kcal
Fett:	44 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	56 g
davon Zucker:	4,5 g
Ballaststoffe:	10 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	2,3 g

Zubereitung

1. Mehl, Margarine, 1 TL Knorr Delikatess Brühe und 250 ml kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Backofen inzwischen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Inzwischen für die Füllung Spargel am unteren Drittel schälen, untere Enden abschneiden und Stangen in Stücke schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und fein hacken.

3. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel, Pilze und Frühlingszwiebeln zufügen und ca. 4 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 1-2 Minuten braten. Crème fraîche, restliche Knorr Delikatess Brühe und Walnüsse zufügen und gut unterrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

4. Eine Quiche- oder Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ca. 5 mm dick ausrollen. Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Backpapier auf den Teig legen und mit Blindbackkugeln oder günstigen Bohnen füllen, damit beim Blindbacken die Ränder nicht nach innen klappen. Boden im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten backen, bis die Ränder leicht Farbe annehmen. Herausnehmen, Backpapier mit den Backkugeln entfernen.

5. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer würzen. Gemüse und die Hälfte des zerkrümelten Ziegenkäses zugeben und gut unterrühren. Füllung auf den Boden verteilen und mit restlichem Ziegenkäse bestreuen. Quiche im Backofen weitere 20-30 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Tipps zu diesem Rezept

Einen Teil des grünen Spargels durch weißen Spargel ersetzen oder durch Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Petersilienwurzeln tauschen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen