

# Rezept des Monats

## Spargel-Quiche

(8 Stücke, 35 Minuten)

1. Das Mehl mit dem Wasser, dem Salz und der Butter zu einem glatten Teig kneten und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den weißen Spargel ganz und den grünen im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen quer halbieren. Dann den weißen Spargel in kochendes Salzwasser geben, bei mittlerer Hitze 4 Min. garen. Den grünen Spargel zugeben und weitere 2 Min. garen und zum Schluss gut abtropfen.
3. Frischkäse, Milch, Eier, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat zu einer glatten Masse verrühren.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas größer als Springformgröße (26 cm) ausrollen. Dann in eine Springform geben und den Boden mit mehrmals einer Gabel einstechen.
5. Den Spargel kreisförmig auf den Teig legen und am Ende mit der Eiermilch übergießen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 35-40 Minuten backen. Kann gerne mit einem Salat genossen werden.



### Für den Teig:

200 g Dinkelmehl  
3-4 EL kaltes Wasser  
1 Prise Salz  
100 g Butter

### Für die Füllung:

750 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
150 g Frischkäse  
150 ml Milch  
3 Eier  
50 g Parmesan  
Pfeffer, Muskat & Salz

*Zutaten*

**Guten Appetit - wünscht Euch unsere  
Kollegin Emma Gloystein (Unternehmens-  
kommunikation)**

Sendet eure Rezepte an:  
Janka Mergel, [bgm@diakonie-os.de](mailto:bgm@diakonie-os.de)

Das Rezept findet Ihr hier

