

## Genießen

**Annica Bergemann**

**Donnerstag, den 15.06.2023**

### **Kleine herzhafte Quiches aus Dinkelmehl mit grünem Spargel**

Für 8 kleine Quiches oder eine große Quiche (Ø 26 cm)

#### **Zutaten:**

##### **Für den Teig:**

125 g kalte Butter  
250 g Dinkelmehl (Type 630)  
½ TL Salz  
1 Prise getrocknete Kräuter der Provence  
1 TL frischer Rosmarin (fein gehackt)  
1 Ei (Größe M)  
1 Eiweiß (Größe M)

##### **Für den Belag:**

400 g grüner Spargel  
150 g Kirschtomaten  
300 g Crème fraîche  
2 Eier (Größe M)  
100 g Parmesan (frisch gerieben)  
1 TL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)  
etwas Muskatnuss (frisch gerieben)  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
1 Prise getrocknete Kräuter der Provence  
½ Bund Schnittlauch



#### **Außerdem:**

8 Tartelettförmchen (mit heraushebbaarem Boden; Ø ca. 10 cm)  
Butter zum Einfetten  
Backpapier  
Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

#### **Zubereitung:**

1. Für den Teig Butter in feine Würfel schneiden. Mehl, Salz und Kräuter in einer Rührschüssel mischen.
2. Ei und Eiweiß verquirlen, mit Butter zum Mehl geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
3. Spargel waschen, untere eventuell holzige Enden großzügig abschneiden oder unteres Ende schälen. Spargelköpfe abschneiden. Spargelstangen der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
4. Für den Belag Crème fraîche, Eier, Parmesan, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver und Kräuter der Provence verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unterrühren.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tartelettförmchen einfetten.
6. Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 3 mm dünn ausrollen. 6 gefetteten Tartelettförmchen mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Überstehenden Teig gerade abschneiden.
7. Boden und Rand mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchten/Backgewichte zum Blindbacken auffüllen.

8. Förmchen auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Böden so ca. 10 Minuten „blind“ vorbacken. Förmchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen.
9. Backpapier inklusive Hülsenfrüchte/Backgewichte vorsichtig abheben.
10. Vorgebackene Böden mit etwas Spargel belegen. Die Creme darauf verteilen. Mit übrigen Spargelstücken, Spargelköpfen und Tomatenhälften belegen.
11. Tartlettförmchen auf unterer Einschubleiste wieder in den heißen Backofen schieben und die Quiches weitere ca. 25 Minuten goldbraun fertig backen.
12. Förmchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen.
13. Törtchen dann auslösen und anrichten.

**Unser Tipp:** Das Rezept kann auch für eine große Quiche (Ø 26 cm) verwendet werden.