

# SPARGELQUICHE

 11-05-2022

Erstellungsdatum

 **Leonie Klaus**



 **Schüler\*innen**

 **Fortgeschritten**

 **60-  
90**

 **Vegetarisch**

 **Nein**

 **Klaususchka\_food**



## Rezeptbeschreibung

Mehl, Parmesan, Öl und saure Sahne zu einem Teig kneten, ausrollen und an den Rand eines Backrings legen.

Für die Füllung alle Zutaten außer dem Spargel vermischen und in die Backform füllen.

Spargel waschen, schälen, etwas klein schneiden und auf der Quarkmasse verteilen.

Quiche im 170° C vorgeheizten Ofen für 1 Stunde backen.

 Einkaufsliste

200g Dinkelmehl  
50g Parmesan  
150g saure Sahne  
1 TL Sonnenblumenöl

500g Quark  
200ml Sahne  
50g saure Sahne  
50g Parmesan  
3 Eier  
500g Spargel  
Salz und Pfeffer