



Kochen mit babyclub.de

Spargelquiche

Wer Spargel liebt, hat als Schwangere einen Grund mehr, die viel zu kurze Spargelzeit auszunutzen! Vor allem die grünen Stangen liefern viel Folsäure & Zink. Beide Stoffe werden für die Zellteilung benötigt & verhindern so Fehlbildungen beim Baby. Spinat ergänzt alles um den Mineralstoff Eisen & die Milch sowie Crème Fraîche liefern wertvolle B-Vitamine, die ebenfalls am Wachstum des Embryos beteiligt sind.

ZUTATEN FÜR EINE Ø 26CM FORM

Für den Teig:

- 25 g Kürbiskerne
- 250 g Mehl
- Salz
- 125 g weiche Butter
- 5-6 EL Wasser

Für die Füllung:

- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 10 Stangen grüner Spargel
- 10 Kirschtomaten
- 150 g Crème Fraîche
- 100 ml Milch
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Muskatnuss
- 70 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kurz abkühlen lassen, danach fein hacken.
2. Die gehackten Kürbiskerne mit Mehl, Salz, Butter und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und für mindestens 30 min kalt stellen.
3. Währenddessen das Gemüse waschen und klein schneiden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse kurz anbraten und danach zur Seite stellen.
4. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen. Die Springform einfetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen runden Fladen ausrollen und die Springform damit auslegen. Den Teig am Rand hochziehen und andrücken. Anschließend den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Crème fraîche, Milch, Eier, eine Prise Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer verquirlen.
6. Das Gemüse auf den Teigboden verteilen und die verquirlte Soße darüber gießen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen. Die Quiche etwa 35 min im Ofen backen.

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE