

# Erdbeer-Spargel-Quiche (mit Spinat)

Erdbeer-Spargel-Quiche (mit Spinat)

250 Gramm Spargel

Körbchen Erbeeren

4-5 Handvoll Spinat

(Sorry, ich improvisiere gern ^^)

## Grundrezept Quicheteig (geht immer & für Alles)

- 125 Gramm Butter

- 250 Gramm Mehl (sehr gut ist Dinkel-Vollkorn; das gibt einen lecker-würzigen Geschmack)

- eine Prise Salz

- 3-4 Esslöffel Wasser

Mehl und Salz vermengen

Die Butter in Flocken im Mehl verteilen, in der Mitte in einer Mulde das Wasser hinzufügen

Mit Knethaken so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht (Geduld; es wird zwischendurch eher Krümelig, ehe ein Teig entsteht)

Den Teig in einer gefetteten Form (Quicheform, Springform geht aber auch) ausbreiten; 2-3 cm Rand hochziehen.

Kalt stellen im Kühlschrank

## Füllung:

Spargel putzen, in 1cm lange Stücke schneiden

Erbeeren putzen, je nach Größe halbieren bis Achteln

Babyspinat putzen, eventuell ein wenig kleiner schneiden, in kochendem Wasser 2-3 Minuten kochen, damit er weich wird.

Alles gut vermengen, in die Quicheform geben.

**Eiercreme:**

4 Eier, 200 ml Süße Sahne, Salz & Pfeffer vermengen, in die Quicheform geben, Alles glatt streichen

Im Ofen 45-60 Minuten bei 165° Umluft backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

Kalt oder heiß essbar.

