



Spargel – die vielseitige Stange

Egal ob als Salat, Beilage oder Hauptgericht. Spargel bringt im Frühling Abwechslung auf den Teller. Er besteht hauptsächlich aus Wasser, Ballaststoffen, enthält viel Kalium und wirkt wegen seiner Asparaginsäure entwässernd und harntreibend.

Spargel-Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Boden:

250g Mehl

100g Butter

1 Ei

Salz

Für den Belag:

600g Spargel (grün/weiß)

125g Mozzarella

Kräuter (Basilikum, Thymian)

4 Eier

150g fettarmer Kräuterfrischkäse

Salz, Pfeffer, Muskat

60g Parmesan

Zubereitung:

Den Teig rasch verarbeiten und in Folie gewickelt kalt stellen.

Das Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

In dieser Zeit Spargel schälen, putzen und in Stücke schneiden. Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen, Spargel 5min darin leicht köcheln lassen, dann abseihen.

Mozzarella abtropfen und ebenfalls in Stücke schneiden, die Kräuter fein hacken.

Für den Guss Eier, Frischkäse und Gewürze zu einer cremigen Konsistenz verrühren.

Den Teig nun in eine Tortenform drücken und ca. 10min vorbacken.

Danach mit Spargel und Mozzarella belegen und mit dem Eier/Frischkäsegemisch übergießen, zuletzt den Parmesan darüber streuen.

Die Quiche ca. 30min im Rohr ausbacken, bis die Masse gut gestockt ist.

Als Beilage passt grüner oder gemischter Salat.

**Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**