Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



SPARGELKUCHEN

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN. · BACKZEIT: 35 MIN.

Ich liebe **Spargel**! Am besten schmecken mir die **grünen Spargel** und ich freue mich immer auf die Spargel-Saison. Man findet sie auch sehr einfach im Laden, aber mittlerweile das ganze Jahr über tiefgefroren.

Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank und dachte, dass man damit eine leckere Basis für einen herzhaften Kuchen machen könnte. Dazu selbstverständlich „frische“ Spargel für den gewissen Biss und als Dekor!

Grüne Spargel finde ich die besten, weil man sie **nicht schälen** braucht und quasi **keinen Verlust** hat bei dem Gemüse. Ich „**knacke**“ immer nur den Boden von der Stange, was zu hart ist, weg, und das war es. Mehr braucht man nicht tun.

Für dieses **Spargel-Kuchen-Rezept** habe ich mein alter tiefgekühlter Spargel genommen und püriert, um einen leckeren Spargel-Kuchen-Teig zu bekommen.

In den Kuchen habe ich noch die schöne frische Spargelspitzen gegeben und für den süßlichen Geschmack noch Erbsen

Tipp: da nehme ich auch immer gern tiefgekühlte Erbsen (weil es noch nicht die Saison ist).

Ich liebe solche kleinen **herzhaften Kuchen** und besonders mit Gemüse, weil man sie sehr gut im **Voraus backen** kann. Sie lassen sich auch immer prima **einfrieren** und sind eine **perfekte Rezeptidee** für ein **Picknick** oder für die **Schule**.

Mein selbstgebackener **Spargelkuchen** habe ich einfach gehalten, aber beim nächsten Mal werde ich noch kleine **Feta**-Stücken hineingeben und vielleicht auch ein bisschen **Pinienkernen**. Ich bin gespannt, zu lesen, was ihr noch dazu geben werdet!

Zögert nicht und meldet euch gern in den Kommentaren, um eure Nachbackt-Kunstwerke mit uns zu teilen!

Zutaten für 1 Spargelkuchen mit Erbsen für 3-4 Personen:

300 g grüne Spargel (TK) + 20-30 schöne grüne Spargel (die Spitzen reichen), 150 g Erbsen (TK für mich), 4 EL Petersilie, 3 Eier, 200 g + 1 EL Mehl T45, 120ml Olivenöl, 1/2 TL Backpulver, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, 5g Butter, (optional: 2-3 EL Milch)

Deko: 70 g Frischkäse

Utensilien: Silikon Kastenform 26cm, Schneebesen, Teigschaber.

1- In einer Pfanne die klein geschnittene Zwiebel etwas Butter anbraten. Auf die Seite stellen.

Den schönen Spargel kurz blanchieren, und auf die Seite stellen.

Die tiefgekühlten Erbsen und Spargel auftauen. Die Erbsen in ein Sieb geben, um das Wasser wegzubekommen. Die Spargelspitzen von den TK Spargel abschneiden und auf die Seite stellen. Die TK Spargelstangen klein schneiden.

2- In einem Smoothiebecher die Petersilie geben zusammen mit den geschnittenen TK Spargelstangen, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Mixen.

3- In eine Schüssel 200 g Mehl mit dem Backpulver geben. Dann die Eier und den pürierten Spargel mit Olivenöl. Nach Bedarf 2-3 EL Milch geben.

4- Die Erbsen und die Spargelspitzen (TK) leicht mit Mehl bestauben, umrühren.

5- In den Teig noch die gebratenen Zwiebeln, Salz, die bemehlten Erbsen und Spargelspitzen geben.

6- In eine Kastenform die Hälfte der blanchierten schönen Spargelspitzen legen und den Spargelkuchenteig darauf geben.

7- Backen: **35 Minuten bei 180°C Umluft**

Abkühlen lassen und dann auf eine Servierplatte umkippen.

Et voilà!

Nur noch den Kuchen mit Frischkäse verzieren und die restlichen schönen frischen Spargelspitze oben drapieren.

Fazit: Ein sehr erfrischendes und leichtes Rezept, dieser Spargelkuchen. Wir haben ihn einfach mit noch einer guten Portion Spargel als Beilage genossen.

Wie habt ihr es serviert?

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de