Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



FRÜHLINGS-QUICHE MIT GRÜNEM SPARGEL, ERBSEN UND PETERSILIEN-BODEN (QUICHE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES ET PETITS POIS)

ZUBEREITUNG: 45 MIN. - BACKZEIT: 60 MIN.

Die erste grüne Spargel dieses Jahrs hat sein Weg zu meiner Küche gefunden!

Ich freue mich so sehr. Für mich, schmeckt es nach Frühling. Er wird ein fester Bestandteil meiner Menüs für die nächsten Monate sein. Ich mag grünen lieber als die weiße Version, weil ich ihn nicht schälen muss. Er ist so einfach zu zubereiten, und lässt sich unendlich verwenden.

Ich habe bereits grüner Spargel als Terrine, salzige Tarte in verschiedenen Salaten hier, direkt auf einer guten Fougasse und in dem bekannten Navarin verwendet! Und eine Quiche damit gab es auf dem Blog noch nicht.

Eigentlich bereite ich so eine Quiche oft, aber fotogrfiert habe ich sie noch nie. Nun ist es soweit.

So ganz einfach konnte es doch nicht sein und ich habe wieder meine Quiche etwas beschmückt. Dazu noch leckere süße kleinen Erbsen und Zucchini und etwas Ziegenkäse für den Geschmack.

Ich finde es immer lustig, die Zucchini zu schälen, die zusammen zu rollen und wie kleine Blumen auf die Quiche zu platzieren. Da muss ich zugestehen, dass mein Sohn sehr gern beim Rollen mitmacht;-) Und es ist immer gut, wenn Kinder beim Kochen helfen … Léandre probiert sogar noch alles roh vorher (sogar die Zucchini!).

Diese Quiche haben wir als kleines Picknick genossen, dazu ein bisschen Tomatensalat und etwas Serrano Schinken. Delicieux.

Zutaten für 1 Quiche mit grünem Spargel, Erbsen und Petersilie-Boden:

5-6 Personen als Vorspeise.

1 Bunt grüner Spargel, 1 Zucchini, 100-120 g gefrorene Erbsen (ich nehme gern die von Igloo), 2-3 frische Picandou Ziegenkäse

Ein große Quicheforme.

Creme: 300-350 g griechischer Joghurt, 50 g Crème fraîche, 1 Ei, Salz und Pfeffer.

Quicheboden mit Petersilie: 250 g Mehl, 125 g Butter, 1 Ei, 1 bunt Petersilie, Salz und Pfeffer

1- Der Quiche Boden:

Von der Petersilie die Blätter zupfen und als Püree fein mixen. In einer Schüssel das Mehl, Butter, Ei, Salz und Pfeffer zusammen kneten, bis es fast homogen wird. Dazu kommt das Petersilie-Püree rein. Weiter kneten, bis es ein grüner Teig wird.

2- Den Quiche Boden ausrollen …. in eine Form legen (bei mir war es diesmal eine große rechteckige Backform).… .. die Seiten sauber ausschneiden …

… und blind Backen. Also den Teig in der Form mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten oder Backperlen beschweren und 10 Minuten bei 180°C Umluft so backen. Danach die Linsen und das Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten bei 180°C backen.

Tipps: mit den Teigresten kann man kleine salzige Kekse Backen oder mini Quiches.

3- Die Füllung:

Die Spargelfüße abschneiden (weil sie zu hart sind), die Zucchini in die Länge in lange Streifen schälen …. Der griechische Joghurt mit der Crème fraîche, dem Ei und dem Salz und Pfeffer mischen.

4- Basteln:

Wenn der Quiche Boden gebacken ist, die Creme eingeben und vorsichtig und mit viel Phantasie das Gemüse darauf legen ….

Wir haben noch den Käse in kleinen Stückchen geschnitten und zusammen mit den Zucchini gerollt! Lecker !

Backen: 35-40 Minuten bei 180°C Umluft

Achtung, man sollte warten, dass die Quiche leicht abgekühlt ist, um sie zu schneiden. Beim Abkühlen wird die Creme auch fester.

Et voilà, so habt Ihr eine kleine Vorspeise oder Snack für das Osterwochenende. Ich wünsche euch ein schöne Woche und viel Spaß mit eurer Familie □□

BISOUS

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