Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



QUICHE MIT LACHS, ERBSEN UND GRÜNEM SPARGEL

ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 10 MIN. · BACKZEIT: 50 MIN.

Endlich wieder eine Quiche! Die Erbsen fangen gerade ihre Saison und man kann noch gerade so frischen grünen Spargel finden …. dann schnell noch eine schöne Quiche damit zaubern.

Ich liebe grünen Spargel in herzhaften Kuchen oder Quiches und ich behalte immer eine exta Portion und friere sie ein. So habe ich welchen immer parat für meine kleine Kreationen.

Nach all den Jahren habt Ihr bestimmt gemerkt, dass ich Erbsen liiiiebe! Am besten schmecken sie vom Garten meines Papas. Ich mag sie auch gefroren, wisst ihr? Die kleinen frischen, die leicht süß schmecken. Nicht die etwas mehligen aus der Dose.

Für meine Quiche habe ich kleine leckere Erbsen und die Stangen von meinem Spargel genommen. Als Deko Frischkäse mit Petersilie und die Spargelspitzen! So kann man mittags echt angeben!

Dann könnt Ihr einfach sehen, welche frische Kräuter am besten zu eurem Geschmack passen. Mein Favorit sind oft Petersille mit einem Hauch Minze….

Zutaten für eine Kleine quadratische Quiche 3-4 Personen (18 cm):

Boden: 175 g Mehl, 85g Butter, 1 Ei (M), Salz und Pfeffer, nach Bedarf 2-3 EL Wasser.

Füllung: 200 g Erbsen, 1 Bund grüner Spargel, 1 Lachsfilet, 1 Schalotte, 10 g Butter, 1 Ei, 200-250 g griechischer Joghurt (oder Créme fraîche), Salz-Pfeffer,

Deko: 200 g Frischkäse, 1 kleiner Bund Petersilie, (Spargelspitzen und 1 EL Erbsen), 5 Minzblätter

1- Der Boden:

Alles Zutaten zusammen geben, kneten,

Den Teig auf einem bemehlten Arbeitsplatz dünn ausrollen und damit eine Tarteform oder Quicheform bedecken…. die Seiten sauber ausschneiden, den Boden mit einem Gabel anstechen …

Blind Backen: den Boden mit Backpapier und Hülsenfrüchten bedecken und so den Quicheboden 10 Minuten bei 180°C Umluft backen. Nach 10 Minuten das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und weitere 10 Minuten backen.

2- Die Füllung:

Das Lachsfilet mit einer klein geschnittenen Schalotte in 10 g Butter anbraten. In Stückchen schneiden.

Die Erbsen (aufgetaut), den griechischen Joghurt und das Ei geben … Die Spargelspitzen schneiden und auf die Seite stellen. Den Rest in kleinen Stückchen schneiden und mit in die Schüssel geben … Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die großen Stückchen gebratenen Lachs dazu geben.

Die Füllung in den Quicheboden geben … und für 30 Minuten Minimum bei 180°C Umluft backen.

3- Deko:

Die Petersilie mit 2 EL Frischkäse mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese grüne Creme mit dem Frischkäse mischen und kalt stellen. Es sollte wieder ein bisschen fester werden.

Tipp: Wenn die Creme nicht fest genug wird zum Spritzen, kann man 1 EL sofort lösbare Gelatine dazu geben.

4- Basteln:

Wenn die Quiche aus dem Backofen kommt, erstmal KOMPLETT abkühlen lassen…..

…. dann den Petersilien-Frischkäse in einem Spritzbeutel mit einer Saint Honoré Tülle geben und damit die kalte Quiche ausschmücken…. wie hier auf den Fotos:

Dann die Spargelspitzen und ein bisschen leckere Erbsen verteilen, ein bisschen Olivenöl darauf Tröpfen und den letzten Touch mit Minzblättern geben.

Et voilà le travail ! C’est pas beau ca ?

Also ich habe eine neue quadratische Tarte und Quicheform **mit 18 cm genommen und sie schien mir zu klein für uns 3 zu sein. Ich habe also noch zusätzlich Salat gemacht. Aber die Quiche ist wirklich sättigend und wir haben den Salat nicht essen können.**

Ich hoffe es konnte euch ein bisschen inspirieren!

BISOUS et bon appétit

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