

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

## Spargel-Quiche mit Bärlauch und Schinken

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 200 g grüner Spargel
- 100 g gekochter Schinken
- 125 g Kirschtomaten
- ca. 20 Blätter Bärlauch
- 50 g Tiefkühl-Erbsen
- 200 g körniger Frischkäse
- 100 g Creme légère
- 3 Eier
- 50 g Gouda, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gemahlen
- 10 g Mandeln, gehobelt



### **So geht's:**

Der Spargel wird gewaschen und die holzigen Enden abgeschnitten. Das untere Drittel wird geschält und die Stangen in etwa zwei Zentimeter lange Stücke geschnitten. Auch die Tomaten wascht ihr, genauso wie den Bärlauch, den ihr anschließend in feine Streifen schneidet. Heizt den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.

Dann mischt ihr in einer Schüssel den Frischkäse, die Creme légère, die Eier, den Bärlauch, den Käse sowie den Schinken, den ihr in Würfelchen geschnitten habt. Würzt die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Nun verteilt ihr zwei Drittel des Spargels und der Tomaten sowie die kompletten Erbsen in einer Auflaufform. Gebt die Frischkäsemischung gleichmäßig darüber. Die restlichen Spargelstücke und Tomaten verteilt ihr anschließend auf der Masse. Die Mandeln werden ebenfalls darüber gestreut.

Schiebt die Auflaufform auf einem Rost in den Ofen – auf die mittlere Schiene. Backt die Quiche dort für 35 bis 40 Minuten. Guten Hunger!

### **Info:**

Ihr wollt im Frühling wieder ein bisschen mehr auf euch achten? Gesünder essen euch fit und leicht fühlen? Die Quiche ist genau das richtige. Denn Dank dem grünen Spargel ist sie voll von Vitaminen: Eine Portion deckt bereits Teile des Tagesbedarfs an Vitamin A, B (1,2 und 6), C und E. Der Bärlauch dagegen bringt den Blutkreislauf in Schwung. Das viele enthaltene Eisen hilft bei der Bildung neuer roter Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Ganz nebenbei regt Bärlauch die Verdauung an, genauer gesagt die Produktion von Verdauungssäften in Magen und Darm. Damit ihr euch nach dem Verzehr nicht so schwer fühlt, verzichtet die Quiche auf schwere Kohlehydrate oder besonders fettreiche Zutaten. Essen und wohlfühlen!

### **Nährwerte pro Portion**

- Brennwert: 485 kcal
- Protein: 40 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 36 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/04/22/spargel-quiche-mit-barlauch-und-schinken/#more-1528>