

# Einfach. Gut. Bachmeier Spargelquiche mit Schnittlauchdip

BR [br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-spargelquiche-mit-schnittlauchdip-rezept-102.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-spargelquiche-mit-schnittlauchdip-rezept-102.html)



Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

**Für den Mürbeteig:**

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter (in Würfeln)
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- Butter und Mehl für die Form und zum Verarbeiten

**Für den Belag:**

- 10 Stangen weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft
- 250 g Sahne
- 4 Eier
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Stangen grüner Spargel
- 20 g gehobelter Parmesan

## Für den Dip:

- 1 Bund Schnittlauch
- 125 g /Naturjoghurt
- Saft von ¼ Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer

## Zubereitung:

---

1. Für den Mürbeteig die Zutaten mit 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, noch etwas kaltes Wasser unterkneten. Den Teig halbieren, jede Hälfte zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten kühl stellen.
2. Für den Belag den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Wasser zum Kochen bringen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken, aufkochen und 20 bis 25 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Quicheform (25 cm Durchmesser, Höhe 3 cm) mit Butter ausstreichen und dünn mit Mehl austreuen. Eine Portion Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund (etwa ½ cm dick) ausrollen (den restlichen Teig anderweitig verwenden, er lässt sich gut einfrieren). Die Form damit auslegen und den Teig am Rand etwas hochdrücken. Den überstehenden Rand abschneiden.
4. Den abgekühlten weißen Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und auf dem Mürbeteig verteilen. Sahne, Eier, Salz und Muskatnuss verquirlen. Abschmecken. Über den Spargel gießen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen.
5. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abbrechen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, den Parmesan darüberstreuen und den grünen Spargel roh darüberhobeln. Die Quiche in der Form etwa 5 Minuten ruhen lassen.
6. Inzwischen für den Dip den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen dazugeben und unterrühren.
7. Die Spargelquiche aus der Form lösen und mit dem Schnittlauchdip servieren.