



# Spargelquiche mit Paprika

## Spargel



Mai  
2018

### Die Zutaten

- 400 g geschälter Spargel
- 6 Scheiben Weißbrot
- 400 ml Milch
- 4 Eier
- 100 g geriebenen Emmentaler
- 125 g saure Sahne
- 4 klein gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 klein gehackte Paprikaschote
- Salz und Pfeffer

### Die Zubereitung

- Den Spargel in Stücke schneiden und ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen.
- Das Weißbrot entrinden und nicht zu klein würfeln. Mit der Milch in einer Schüssel gut vermischen.
- Alle anderen Zutaten dazugeben und alles gut vermengen.
- Eine 23 cm große Quicheform mit Öl bestreichen. Die Masse in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 35 Min. fest backen.



# Spargelsalat mit Rucola

## Spargel

- Er enthält viel Vitamin C, E und Folat. Folat ist wichtig für die Bildung von Blut- und Körperzellen.
- Den Spargel in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Kühlschrank lagern.
- Beim Kauf sollten die Schnittstellen vom Spargel weder vertrocknet noch verfärbt sein.
- Der persönliche Geschmack entscheidet zwischen grünen und weißem Spargel.

## Die Zutaten

- 200 g Nudeln (z.B. Penne)
- je 500 g weißer und grüner Spargel
- 2 TL Zucker
- 100 g Rucola
- 2 Schalotten
- 50 g Pinienkerne
- 8 EL Olivenöl
- 8 Scheiben rohen Schinken, luftgetrocknet
- 1 EL Dijon Senf
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

## Die Zubereitung

- Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend in ein Sieb gießen und abschrecken.
- Den weißen Spargel schälen. Vom grünen und weißen Spargel die holzigen Enden abschneiden und beide Sorten getrennt in 2 cm große Stücke schneiden.
- Den weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker 7 Minuten kochen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit den grünen Spargel zufügen. Beides abgießen und abkühlen lassen.
- Den Rucola waschen. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten.
- Den Schinken grob zerpupfen. Für die Vinaigrette Senf, Essig und 1 TL Zucker kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl unterschlagen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und auf Tellern anrichten.