



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Quiche mit Spargel und Lachs



ZUTATEN

Teig:

90g Mandelmehl - 30g Leinsamenmehl
60g Kokosmehl - 1 TL Guarkernmehl
Salz - 150g kalte Butter
150g Speisequark (am besten Schaf oder Ziege)
Butter und Mandelmehl für die Form

Belag:

400g weißer Spargel
Salz - 2 Frühlingszwiebeln - 1 zarte kleine Zucchini
250g Lachsfilet - 1 EL Butter – 150g Feta
4 Eier - 100ml Sahne-Wasser-Mischung
Pfeffer – 50g geriebener Hartkäse (Manchego, Pecorino)
2 EL gemischte Kräuter
Kresse und Sprossen nach Belieben

ZUBEREITUNG

Für den Teig Mandel-, Leinsamen-, Kokos- und Guarkernmehl, ½ TL Salz und Butter mischen. Quark kurz untermischen und 1 Stunde kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Quicheform fetten, mit Mandelmehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen. Ca. 15 Minuten backen. Boden abkühlen lassen.

Für den Belag Spargel waschen, schälen. Spargel in ca 4cm lang Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln und Zucchini würfeln. Lachs waschen und trocken tupfen. Ebenfalls würfeln.

Feta, Eier, Sahne-Wasser Mischung und etwas Salz und Pfeffer pürieren. Käse, Zucchiniwürfel, Kräuter, Spargel und Lachs untermengen. Alles auf den Teig geben. Quiche in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Mit Kresse und Sprossen garniert servieren.

Guten Appetit !