

Spargel-Quiche



Zutaten

für 2 Personen

1 runder Kuchenteig

Guss:

3 dl Milch oder Rahm

2 Eier

120 g geriebener Käse, z.B.
Gruyère AOP

Salz

Pfeffer

½ Zitrone, abgeriebene
Schale

Thymian, nach Belieben

Belag:

2 - 3 EL Paniermehl

500 g grüne Spargeln, in
Stücken (3 cm)

Und so wird's gemacht

Ofen auf 180°C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C)

Guss: Alle Zutaten verrühren

Teig mitsamt Backpapier aufs Blech legen, mit der Gabel einstechen.

Paniermehl darauf streuen, Spargeln darauf verteilen.

Guss darüber giessen.

Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.

Heiss servieren.

Mein Tipp

Nach Belieben mit Rohschinken oder Schinken-/Speckwürfeli ergänzen.