



Bild & Rezept: Nikolas Kerl

Artischockenquiche mit Spargel & Ziegenkäse

Vorbereitungsdauer ca. 1 h
Zubereitungsdauer ca. 30 min
Für 4 Personen
Wähenform von ca. ø 30 cm

Zutaten

Für den Mürbeteig

250 g helles Urdinkel-Mehl
150 g kalte Butter
1 EL Sauerrahm
1 Eigelb
½ Zitrone, der Saft davon
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Für die Füllung

200 g Artischockenherzen
250 g grüner Spargel
200 g Cherrytomaten
300 g Ziegenfrischkäse
100 ml Vollrahm
3 Eier
1 Zitrone, die geriebene Schale davon
½ Zitrone, der Saft davon
½ Bund Thymian



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium



Zubereitung

Mürbeteig zubereiten: In einer grossen Rührschüssel Mehl, eine Prise Salz und Zucker mischen. Butter in kleinen Flocken dazugeben und von Hand zu einer gleichmässigen krümeligen Masse verreiben. Den Sauerrahm und das Eigelb beimengen und rasch zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. Den Teig nicht kneten, sondern drücken, damit er schön mürbe bleibt. Zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie einpacken. Für 45 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Teigboden formen & erneut kühlen: Die Wähenform mit Butter einfetten und mit dem Mürbeteig auskleiden. Darauf achten, dass der Teig etwas über dem Rand steht, da dieser beim Backen ein wenig schrumpft. Mit einer Gabel Löcher in den Boden stechen. Die Form mit dem Teig nochmals 15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Teigboden blind backen: Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Backpapier etwas grösser als die Form zuschneiden, auf den Teig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten, z.B. Bohnen, dicht bedecken. Dies sorgt dafür, dass der Teig beim Blindbacken keine Blasen wirft und flach in der Form bleibt. Den Teig für 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen. Herausnehmen und die Hitze auf 200 °C reduzieren. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, nochmals für ca. 10–15 Min. fertig backen.

Füllung zubereiten: Ziegenfrischkäse, Vollrahm, Eier, Thymian, Zitronensaft und Zitronenschalen zu einer leicht schaumigen Masse schlagen. Artischockenherzen und Cherrytomaten waschen und halbieren. Den Spargel waschen, an den unteren Enden Schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Ist der Teig fertig, die Masse einfüllen und alles gleichmässig auf der Quiche verteilen.

Quiche backen: Die Quiche für weitere 20 – 25 Min. bei 180 °C fertig backen, aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den restlichen Ziegenfrischkäse in Flocken auf der Quiche verteilen und mit ein paar Thymianzweigen garnieren. Lauwarm servieren.