



HEIKE KELLER
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN WALZBACHTAL

„Ich freue mich auf die Spargelzeit. Mein Tipp: Den Quiche-
teig eine Stunde
im Kühlschrank
ruhen lassen – dann
lässt er sich leichter
weiter- verarbeiten.“



WEB-TIPP

Viele weitere tolle
Rezepte und
Inspirationen unter
dm.de/rezepte

Spargel-Quiche



PRO PORTION: 1.330 kJ (320 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 1,5 Stunden

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel **REICHT FÜR** 12 Stücke

Zutaten

Für ca. 12 Stücke

- 240 g dmBio Dinkelmehl Type 630*
- 3 EL dmBio Hefeflocken**
- 160 g kalte Butter
- Je 500 g grüner und weißer Spargel
- Salz
- 200 g dmBio Tofu Mandel-Nuss*
- 1 Beutel (80 g) dmBio veganes Pasta Topping**
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

Zubereitung

Für den Mürbeteig **Dinkelmehl** und 2 EL **Hefeflocken** mischen. **Butter** in Stücken darauf verteilen und mit 3 EL **Wasser** zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zum Kreis (Ø ca. 32 cm) ausrollen und in eine gefettete Tarteform mit Heheboden (Ø 28 cm) geben. Eventuell überstehenden Teig abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und in den Kühlschrank stellen.

Spargel waschen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser etwa vier Minuten blanchieren. Spargel in kaltem Wasser abschrecken.

Tofu quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Boden mit 50 g **Pasta Topping** bestreuen. Quiche mit Spargel und Tofu belegen. **Eier, Schmand, Salz** nach Belieben und restliche Hefeflocken verrühren. Guss über die Quiche geben. Quiche im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene (200 °C/Umluft: 180 °C) rund 45 Minuten backen.

Inzwischen restliches Pasta Topping ohne Fett in einer heißen Pfanne leicht rösten, herausnehmen. Quiche aus dem Ofen nehmen und mit geröstetem Pasta Topping bestreuen. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ 240 g dmBio Dinkelmehl Type 630*
- ☐ dmBio Hefeflocken**
- ☐ 200 g dmBio Tofu Mandel-Nuss*
- ☐ 1 Beutel (80 g) dmBio veganes Pasta Topping**

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ Je 500 g grüner und weißer Spargel

AUS DEM KÜHLREGAL:

- ☐ 160 g Butter
- ☐ 200 g Schmand

SONSTIGES:

- ☐ Salz
- ☐ 4 Eier