



Low-Carb Quiche mit grünem Spargel und Bärlauch

vegetarisch

Den Spargel im unteren Drittel schälen, dann ca. 10 - 15 Minuten kochen oder dämpfen. Danach in eine Quicheform oder runde Kuchenform verteilen.

Die restlichen Zutaten, außer den Kirschtomaten, in eine Rührschüssel geben und gut mit dem Rührgerät vermischen. Die Masse auf den Spargel geben und verstreichen. Die Kirschtomaten darauf verteilen.

Im heißen Backofen bei ca. 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 - 35 Minuten backen.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund	Spargel, grüner
5 Blätter	Bärlauch, frischer, fein gehackt
1 Handvoll	Kirschtomate(n)
1 Pck.	Hüttenkäse
1 Pck.	Crème légère, mit Kräutern
100 g	Emmentaler, gerieben
4	Ei(er)
	Salz und Pfeffer
	Muskat

Rezept von: xsnowdogxs