

Für 4 Personen

Wildkräuter-Spargel-Kuchen

Zutaten

Für den Teig

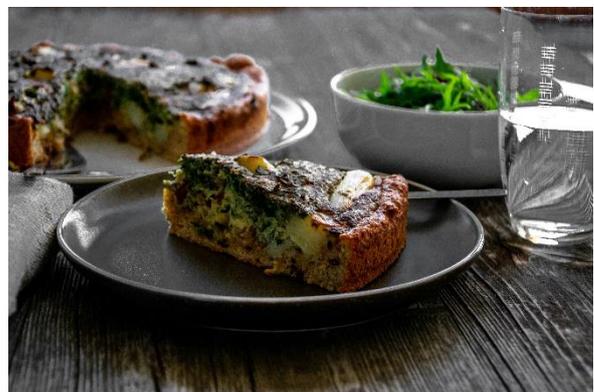
125 g Topfen
4 EL Öl
3 EL Milch
1 Ei
1 Prise Salz
250 g Mehl
1 TL Backpulver

Füllung

400 g Spargel
1 Handvoll gemischter Nüsse
1 TL Honig
3 Zehen Knoblauch

Überguss

3 Eier
250 ml Milch-Sauerrahm-Obers Gemisch
4 Handvoll frische, gewaschene Wildkräuter
Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

- Spargel in 5 cm große Stücke schneiden und in Olivenöl sanft rösten. Zum Ende der Garzeit den fein gehackten Knoblauch und die gehackten Nüsse geben. Alles durchrösten und am Ende mit 1 TL Honig karamellisieren.
- Gemüse etwas überkühlen lassen
- Alles Zutaten für den Teig (ohne Mehl und das Backpulver) vermengen. Nach und nach das Mehl mit dem Backpulver einmengen und nur kurz durchkneten
- In eine vorbereitete Quiche- oder Springform geben und ca. 3 cm hoch auch den Rand bedecken
- Für den Überguss alle Zutaten gut vermengen.
- Zuerst den Überguss auf den vorbereiteten Teig geben und dann das Gemüse darauf verteilen
- Im vorgeheizten Backrohr mit 200° backen – eventuell zum Ende hin mit einem hitzefesten Deckel oder einer Alufolie abdecken

Beilagenempfehlung: grüner Salat, Tomatensalat

Buchtipps: Wildkräuterküche im Frühling, LFI; Essbare Wildpflanzen, Fleischauer;

Achtung pflücke nur dir wirklich bekannte und essbare Wildkräuter