

Recept voor quiche met groene asperges

Ingrediënten voor het deeg

- 125 gram (spelt)meel en 125 gram (spelt)bloem
- 150 ml lauw water
- 100 gram roomboter
- 1½ theelepel zout
- 1 theelepel bakpoeder

Ingrediënten voor de vulling

- 500 gram groene asperges
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 flinke ui
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepels tijm
- snuf zout
- scheut olijfolie
- 4 eieren
- 100-125 gram zure room
- geraspte pittige kaas of (truffel)brie

Bereiding

Doe het meel, boter, zout en bakpoeder in een kom en meng tot het korrelig is. Meng dan het water erdoor tot het een samenhangend deeg is. Laat het deeg een half uurtje staan op kamertemperatuur en voeg nog wat water toe als het te droog is. Zet het dan nog 15-20 minuten in de koelkast, zodat het voldoende stevig wordt om uit te rollen.

Fruit ondertussen in een koekenpan de ui 15 minuten op laag vuur in olijfolie. Voeg knoflook, paprikapoeder, paddenstoelen, tijm en zout toe. Spoel de asperges af, snijd het onderste droge stukje eraf en verwijder met een dunschiller de taaie schil van het onderste deel.

Rol het deeg uit. Om het makkelijker in de quichevorm of springvorm te krijgen kun je de deegplak losjes om de deegrol rollen en boven de vorm uitrollen. Leg een vel bakpapier over het deeg en vul de vorm met een bakvulling. Bak het deeg 10-15 minuten met bakvulling en daarna nog 5 minuten zonder bakvulling op 170 graden.

Verdeel het ui-champignon mengsel over de bodem en leg daarop de in stukken gesneden rauwe asperges. Klop de eieren los en meng met de zure room. Verdeel dit over de quiche en beleg met de kaas. Bak de quiche 20-25 minuten op 160 graden.

Eet smakelijk!