

Spargelkuchen mit Erbsen

Spargel und frisch gepalzte Erbsen harmonieren wunderbar

Zutaten für für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser:

Für den Teig (Mürbeteig)

- 250 g Mehl
- 125 g Butter (kalt)
- 1 Ei
- 1-2 EL kaltes Wasser
- Salz
- Pergamentpapier und getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag und den Guss

- 300 g frische Erbsenschoten (ausgepalt ca. 130 g)
- 700 g weißen Spargel (Breite: 16-20 mm Sortierung)

- 3 Eier
- 1/8 l Sahne
- 1 Eiweiß
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- ½ Bund Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)

Zubereitung:

1. Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und kalte in Stückchen geschnittene Butter darauf verteilen, mit den Händen zu einer bröseligen Masse zerreiben. Eine Mulde formen, ½ Ei, kaltes Wasser und 1 Prise Salz hinzu und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel formen in Klarsichtfolie schlagen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Alternativ kann der Mürbeteig auch mit dem Flachrührer in einer Küchenmaschine zubereiten.

2. In der Zwischenzeit die Erbsen pelen. Die Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden und schräg ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser für 5 Minuten kochen, Erbsen kurz vor Ende der Kochzeit hinzugeben und für ca. 20 Sekunden mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Nach ca. 1 Stunde den Teig aus dem Kühlschrank holen, die Kuchenform mit Butter fetten. Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen zwei Klarsichtfolien ausrollen und in die Form geben. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand ziehen. Den Teig am Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und den Rand mit den Zacken der Gabel andrücken.

Zugeschnittenes Pergament- oder Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten Blindbacken. Aus dem Ofen nehmen und Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und etwas abkühlen lassen.

4. Erbsen und Spargelstücke auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Für den Guss die 3 Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Eiweiß steif schlagen und unter das Ei-Sahnegemisch unterheben. Den Eierguss über das Gemüse gießen und bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) im vorgeheizten Ofen 35 – 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und ca. 5 – 10 Minuten leicht abkühlen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Kuchen damit bestreuen und lauwarm servieren.

Kann als Vorspeise oder Hauptgang mit einem frischen knackigen Salat serviert werden – wir wünschen einen guten Appetit.



Gut zu wissen:

Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser und hat lediglich 21 kcal pro 100 g.. Er enthält Asparagin, einen Eiweißbaustein und Kalium. Die in ihm enthaltenen B-Vitamine, darunter die Folsäure (Vitamin B9), sind wichtig für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Der typische Spargelgeschmack kommt übrigens von den enthaltenen schwefelhaltigen Stoffen.

Frische Erbsen haben nur wenige Kalorien, sie bestehen zu 70% aus Wasser. Darüber hinaus sind frische Erbsen leicht verdaulich.

Erbsen liefern jede Menge Vitamine und Mineralien: So haben sie neben Vitamin E und Beta-Carotin, was vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird, auch reichlich Vitamine des B-Komplexes zu bieten. Auch mit Mineralstoffen kann die Erbse durchaus punkten: Eisen, Magnesium, Phosphor, Calcium und Zink machen sie zu einer gesunden Gemüsebeilage.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)