

## Abwechslung in der Spargelsaison

### Spargelquiche mit gratiniertem Ziegenkäse

**Meckenheim, 24.02.2022** – Gewöhnlich beginnt die Spargelsaison Mitte April und endet traditionell am 24. Juni. Diese kurze Zeit ist jedes Jahr ein kulinarisches Highlight in Deutschland – dies zeigt auch die Erntemenge: 2021 wurden in Deutschland rund 115.700 Tonnen<sup>1</sup> Spargel gestochen. Zu den beliebtesten Sorten gehören der weiße und der grüne Spargel. Für alle Liebhaber des Stangengemüses, die sich nicht zwischen den beiden Varianten entscheiden können, hat die Grafschafter Krautfabrik ein leckeres Rezept entwickelt, welches grünen und weißen Spargel kombiniert. Die Spargelquiche mit gratiniertem Ziegenkäse verwöhnt so beides, den Gaumen und das Auge. Für eine mild-würzige Süße sorgt der Grafschafter Goldsaft. Das Rezept ist in wenigen Schritten zubereitet und eignet sich so ideal für den Mittagstisch oder auch als kleinen Snack für zwischendurch. Weitere Informationen unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

Nicht nur aus kulinarischer Sicht ist das Gemüse ein echtes Highlight: Spargel enthält viele Nährstoffe und ist besonders reich an Vitamin C, Vitamin B1 und B2 sowie Folsäure. Das Frühlingsgemüse ist also eine wahre Vitaminbombe! Da der grüne Spargel über der Erde wächst und so Chlorophyll produziert, enthält er noch mehr Vitamin C und Betacarotin als der weiße.<sup>2</sup> Außerdem muss er nicht geschält werden und hat eine kürzere Garzeit. Um das Gemüse besonders abwechslungsreich zuzubereiten, wird es mit der zarten Textur und dem fein-säuerlichen Geschmack von gratiniertem Ziegenkäse kombiniert. Durch den Spargel schmeckt die Quiche besonders weich und saftig. Um das Gericht abzurunden, wird die Quiche mit Grafschafter Goldsaft und Thymian garniert. So entsteht ein malzig-süßer Geschmack, der einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt.

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

---

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/413633/umfrage/erntemenge-von-spargel-in-deutschland/#:~:text=Im%20Jahr%202021%20wurden%20in,noch%20bei%20etwa%2050.000%20Tonnen.>

<sup>2</sup> <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/gruenspargel-kalorienarmer-genuss.>

## Rezept

### Spargelquiche mit gratiniertem Ziegenkäse

Zutaten für ca. 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 75 min + Wartezeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 1205 kJ, 288 kcal. E 9 g, F 20 g, KH 20 g

#### Zutaten:

125 g kalte Butter

250 g Mehl

Eine Prise Salz

4 Eier (Gr. M)

400 g weißer Spargel

400 g grüner Spargel

200 g Crème fraîche

50 g geriebener Emmentaler

Eine Prise Pfeffer

150 g Ziegenkäserolle

6 Stiele Thymian

1–2 EL Grafschaffter Goldsaft

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für die Form

Frischhaltefolie

#### Zubereitung:

1. Butter in Stückchen, Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kaltstellen.

2. Inzwischen weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Grünen Spargel ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum weißen Spargel geben und zu Ende garen. Crème fraîche, 3 Eier und Emmentaler verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Hebeboden (26 cm Ø) mit dem Teig

auslegen, dabei am Rand hochdrücken. Spargelstangen in zwei Schichten nebeneinander liegend auf dem Teigboden verteilen. Eier-Guss darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit die Ziegenkäserolle in dünne Scheiben schneiden. Quiche aus dem Backofen nehmen. Ziegenkäse darauf verteilen. Quiche unter dem heißen Backofengrill weitere ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren. Thymian waschen und grob zerzupfen. Quiche aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und anrichten. Mit Grafschafter Goldsaft beträufeln und mit Thymian garnieren und servieren.

Tipp: Um Zeit zu sparen kann auch ein fertiger Quiche-Teig aus dem Kühlregal verwendet werden.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter [www.grafschafter.de/rezepte](http://www.grafschafter.de/rezepte).

#### **Über Grafschafter**

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

#### **Pressekontakt:**

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 29

E-Mail: [bkolthoff@punkt-pr.de](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)