

Spargel-Ricotta Kuchen

Kuchenblech ca. 32 cm Durchmesser

5	Stk	Eier
½	dl	Milch
750	g	Grüne Spargeln
1	Bund	Petersilie
250	g	Ricotta
50	g	Pecorino, gerieben
		Salz, Pfeffer und Muskat
1	Stk	Kuchenteig, rund
15	g	Hartweizengries oder Maisgries



Zubereitung

Das untere Drittel der Spargeln schälen und die Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Diese kurz im Gemüsesieb knackig dünsten. Erkalten lassen.

Eier, Milch, Ricotta und Pecorino in einer Schüssel gut verrühren. Petersilie fein hacken und in die Masse geben. Die Ei-Ricottamasse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Ein rundes Backblech mit Backreinfole auslegen. Danach den Kuchenteig auf das Backblech legen. Den Teig mit der Gabel gleichmässig einstechen. Den Hartweizengries gleichmässig auf den Teigboden verteilen. Anschliessend die Spargeln auf dem Teigboden verteilen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Die Füllung gleichmässig darauf verteilen.

Im auf 220 Grad vorgeheiztem Ofen ca. 30-40 Minuten backen.

Tipp

Passt wunderbar zu Frühlingssalaten.

Spargeln können mit anderen Gemüsesorten ersetzt werden.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	100
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiss	6 g
Fett	6 g