

SPARGELTORTE

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

500 g grüner oder weißer Spargel
150 ml Salzwasser
150 g Kastenweißbrot
Butter für die Form
1 hartgekochtes Ei
50 g Kerbel
100 ml Milch
200 ml Schlagsahne
4 Eier
Salz und Pfeffer
50 g geriebener Käse



Den Spargel putzen bzw. schälen und in der ovalen Kasserolle in der Mikrowelle bei 600 Watt in dem Salzwasser in 10-12 Minuten knapp bissfest garen.

Dann den Spargel gut abtropfen lassen.

Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Tortenform mit Butter ausstreichen und mit dem Brot auslegen.

Den Spargel darauf sternförmig (Köpfe in die Mitte) anordnen. Spargelenden anderweitig verwenden.

Das hartgekochte Ei schälen, hacken und zwischen dem Spargel verteilen.

Den Kerbel verlesen, waschen, trockenschütteln und über den Spargel streuen. Die Milch mit der Schlagsahne und den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-25 Minuten backen.

NÄHRWERTE: 480 kcal/2010 kj; 22 g EW; 30 g F; 30 g KH