

Spargel-Ziegenkäse-Kuchen mit Olivenpesto

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Dinkelmehl
120 g	Quark
120 g	Butter
4	Eier
18-20	Stangen Spargel (je nach Größe)
200 ml	Bio-Sahne
1 TL	Meer- oder Steinsalz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Ziegenkäse

Olivenpesto:

Eine	rote Zwiebel
Einige Stiele	glatte Petersilie
3 Zweige	frischer Thymian
50 g	schwarze Oliven ohne Stein
50 g	grüne Oliven ohne Stein
5 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Mehl, Quark, Butter und 1 Ei zu einem Teig kneten und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. Den geschälten Spargel in Kochwasser 4 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Ein Kuchenblech fetten, mit Mehl bestäuben den Teig darauf ausrollen. Den Backofen 180 Grad Umluft vorheizen. Den abgetropften Spargel auf dem Teig verteilen. Aus der Sahne, den 3 Eiern und Gewürzen eine Masse mixen und alles über den Spargel gießen. Den Ziegenkäse darüber bröseln und den Kuchen 20 Minuten backen. Die Hitze dann auf 155 Grad Umluft reduzieren und noch 15 Minuten weiter backen.

In der Zwischenzeit die rote Zwiebel, Kräuterblätter und Oliven fein hacken, alles mit dem Olivenöl und Zitronensaft vermengen, mit den Gewürzen abschmecken und zum Kuchen servieren.

Wirkung nach TCM:

Das Gericht tonisiert Lungen- und Nieren- Yin sowie Milz- und Nieren- Yang, es leitet Hitze aus und stärkt Qi und Blut