



Spruitjesquiche met fenegriek kaas



Dit recept is gemaakt door [kitchenbyania](#)

Ingrediënten

- 400 gram spruitjes
- 160 gram casselribkarbonade
- 1 rode ui
- 4 eieren
- 140 milliliter kookroom
- snufje nootmuskaat, peper en zout
- 40 gram Fabulous Fenugreek kaas by Jacob Willig
- 4 plakken kant-en-klaar bladerdeeg
- 1 eetlepel boter

Het spruitjesseizoen is begonnen en wat is er nu lekkerder dan een hartige quiche boordevol herfstsmaken? Deze spruitjesquiche combineert romige, licht nootachtige Fabulous Fenugreek kaas van Henri Willig met spruitjes, hartige casselrib en knapperig bladerdeeg. De rode ui en luchtige eier-roomvulling maken het geheel zacht en smaakvol. Zelfs voor wie denkt dat ze geen spruitjes lusten! Perfect als lunch, lichte dineroptie of feestelijk bijgerecht.

Bereidingswijze

- 1: Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een quichevorm in en bekleed deze met het bladerdeeg. Prik de bodem in met een vork.
- 2: Leg bakpapier op het bladerdeeg en vul met bakbonen. Bak het deeg 10–12 minuten blind. Verwijder vervolgens het bakpapier en de bonen en bak nog 3–5 minuten om de bodem licht te kleuren.
- 3: Breng een pan water aan de kook met 1 theelepel zout en 1 theelepel suiker. Blancheer de gehalveerde spruitjes 6–7 minuten tot ze beetbaar zijn. Giet af en laat kort uitlekken.
- 4: Bak de casselribreepjes kort aan in een koekenpan. Voeg vervolgens 1 eetlepel boter toe en fruit de rode ui glazig. Meng daarna de spruitjes door het vlees- en uimengsel.
- 5: Klop de eieren los met de kookroom, nootmuskaat, zout en peper. Roer hier de geraspte Fabulous Fenugreek kaas doorheen tot een glad mengsel.
- 6: Verdeel het spruitjes- en casselribmengsel gelijkmatig over de voorgebakken bladerdeegbodem. Giet het eier-room-kaasmengsel erover en zorg dat alles goed verdeeld is.
- 7: Bak de quiche 35–40 minuten in de oven tot hij goudbruin en stevig is.
- 8: Laat de quiche 5–10 minuten rusten voordat je hem aansnijdt. Serveer warm als brunch gerecht, lichte dineroptie of bijgerecht.



Tips voor de perfecte spruitjesquiche

Wat zijn bakbonen?

Bakbonen zijn speciale keramische of metalen bonen die je gebruikt tijdens het blind bakken van bladerdeeg, ook wel blindbakvulling genoemd. Ze zorgen ervoor dat de bodem vlak blijft en niet omhoog komt, zodat je een mooie, stevige quichebodem krijgt. Heb je geen bakbonen in huis? Gebruik dan droge rijst of droge pasta als alternatief.

Serveertips

- Serveer de quiche warm op een mooie houten plank of schaal. Snijd hem in punten zodat iedereen makkelijk kan pakken.
- Garneer eventueel met extra rucola, wat olijfolie of een paar druppels balsamico cream voor een kleurrijke presentatie.

Vegetarisch maken

- Vervang de casselrib simpelweg door een vleesvervanger of voor extra groenten zoals champignons, paprika of pompoen voor een heerlijke vegetarische versie.
- Je kunt ook wat extra kaas toevoegen voor een rijkere, hartige smaak.

Voraf maken

- Je kunt de spruitjes en ui van tevoren voorbereiden en het eier-room-kaasmengsel klaarzetten.
- De quiche kan volledig voorbereid worden tot vlak voor het bakken; zo bespaar je tijd op drukke dagen of voor gasten.

Quiche opnieuw opwarmen

Je kunt de quiche gerust opnieuw opwarmen. Verwarm hem in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende 10–15 minuten, of totdat hij volledig warm is. Zo blijft de bodem lekker knapperig en blijft de vulling zacht en romig.