



Herbstliche Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



40-50min



2 Personen

Bei dieser Quiche lief allen in unserer Testküche - Vegetariern und auch Nicht-Vegetariern - das Wasser im Mund zusammen. Und dir wird es sicher auch so gehen! Der Quicheteig wird knusprig im Ofen vorgebacken und dann mit einer Feta-Ei-Creme und gebratenem Kürbis gefüllt. Zum Servieren garnierst du die Quiche mit glasierten Zwiebeln und einem frischen Salat - ein guter Ausgleich zum leicht süßlichen Kürbis.

- 1 Packung Quicheteig ¹
- 1 Hokkaidokürbis
- 5g frischer Thymian
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Eier ³
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- runde Quicheform
- Backpapier
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Nährwertangaben pro Portion
Energie 939kcal, Fett 69.9g,
Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 21.6g



Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine runde Quicheform mit dem **Quicheteig** auskleiden, überstehenden **Teig** ggf. entfernen. Mit Backpapier und Reis oder anderen trockenen Hülsenfrüchten als Backgewicht bedecken und den **Teig** 10-12Min. im Ofen vorbacken. Das Backpapier und Backgewicht anschließend entfernen.



Inzwischen den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen, in Spalten schneiden und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen.



Den **Kürbis** mit dem **Thymian** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne beiseitestellen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit der **Crème fraîche** und den **Eiern** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den **Kürbis** unterheben. Die **Füllung** auf den **vorgebackenen Teig** geben und die **Quiche** 15-20Min. bei 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) backen, bis die **Füllung** gestockt ist. Vor dem Anschneiden ca. 5Min. ruhen lassen.



Die **Zwiebel** schälen, in feine Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl in der Pfanne bei niedriger Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1-2EL Essig sowie 3-4EL Wasser ablöschen und die **Zwiebeln** 5-6Min. bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die **Zwiebeln** weich sind.



Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **2EL Zitronensaft** mit **1TL Senf**, 3-4EL Olivenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Rucola** vermengen. Die **Quiche** mit den glasierten **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.