



Herbstliche Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



40-50min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 65.3g, Kohlenhydrate 44.7g, Eiweiß 17.8g



1. Teig vorbacken

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.



2. Kürbis raspeln

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



3. Kürbis anbraten

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.



4. Quiche füllen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln, 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.



5. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** 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.



6. Salat mischen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **2EL Zitronensaft** mit **1-2TL Senf**, 4-5EL Olivenöl und 1 Prise Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quiche** mit den **Zwiebeln** garnieren und den **Salat** dazu servieren.