



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Hokkaidokürbis
- 5g frischer Thymian
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Eier <sup>3</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 66.8g,  
Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 19.8g



## 1. Teig vorbacken

#### 4. Quiche füllen

## 2. Kürbis raspeln

## 5. Zwiebeln anbraten

### 3. Kürbis braten

A person wearing a white apron is shown from the chest down, pouring a dark liquid dressing from a small glass bowl into a larger glass bowl filled with fresh green salad. The salad is on a wooden cutting board. The background is a rustic brick wall.

## 6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 1EL Wasser sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **gemischten Salat** vermengen. Die **Quiche** mit den **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.