



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.

- 1 Packung Quicheteig ¹
- 1 Hokkaidokürbis
- 5g frischer Thymian
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Eier ³
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Packungen 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 884kcal, Fett 68.3g,
Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 18.6g



1. Teig vorbacken



4. Quiche füllen

4. Quiche füllen

2. Kürbis raspeln

2. Kürbis raspeln



5. Zwiebeln anbraten

5. Zwiebeln anbraten



3. Kürbis braten

3. Kürbis braten

6. Salat zubereiten

6. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 3-4EL Essig, 2-3EL 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.