



Kürbisquiche mit Speck

dazu Feldsalat mit Kürbiskernen und Senf



40-50min



3-4 Personen

An Kürbis muss man allein schon die sonnige Farbe lieben, und besonders angetan hat es uns der in Japan zur Vollendung gezüchtete Hokkaidokürbis – nicht nur, weil er uns netterweise das Schälen erspart, sondern vor allem wegen seines feinen, maronenähnlichen Geschmacks. In unserer cremigen Quiche mit knusprig angebratenem Speck zeigt er sich von seiner besten Seite, Feldsalat mit Senfdressing fungiert als würzige Eskorte. Mmh!

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen Feldsalat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Baconstreifen
- 1 Packung Quicheteig ¹
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 2 Päckchen Senf ¹⁰

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- runde Quicheform
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

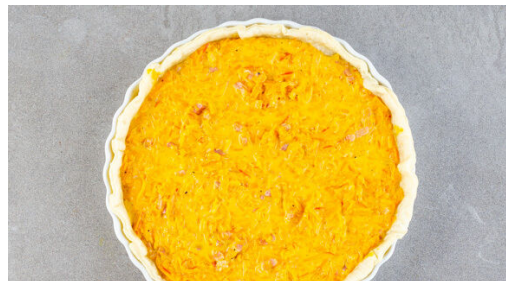
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1095kcal, Fett 80.8g,
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 36.9g



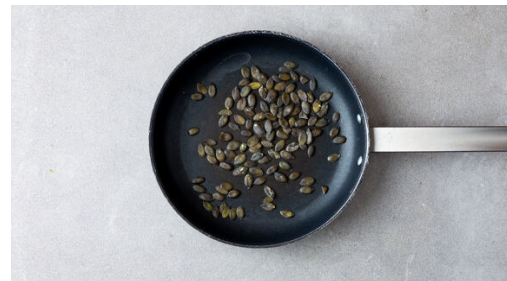
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** vierteln, mit einem Löffel entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Feldsalat** ggf. verlesen.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen und in eine Quicheform legen, überstehenden Rand ggf. abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Kürbisfüllung** mit dem **Guss** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem **Teig** verteilen. Die **Quiche** 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **Eier** mit der **Crème fraîche** und 50ml Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3–4Min. anrösten, dabei regelmäßig rühren und aufpassen, dass die **Kürbiskerne** nicht zu dunkel werden.



Den **Speck** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 1EL Mehl unterrühren und den **Kürbis** untermischen. Noch ca. 2Min. unter Rühren anbraten und anschließend alles in eine Schüssel geben.



Den **Senf** mit je 4-5EL Olivenöl, Essig und Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen. Die **Quiche** nach Belieben in Stücke schneiden, mit den **Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Salat** servieren.