



Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



30-40min



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Quicheteig ¹
- 1 Hokkaidokürbis
- 5g Thymian
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Bio-Eier ³
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 59.1g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 19.4g



1. Teig vorbacken

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



4. Quiche backen

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



2. Kürbis raspeln

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



3. Kürbis braten

Die **Kürbisraspel** 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.



5. Zwiebeln braten

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



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.