



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.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

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

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



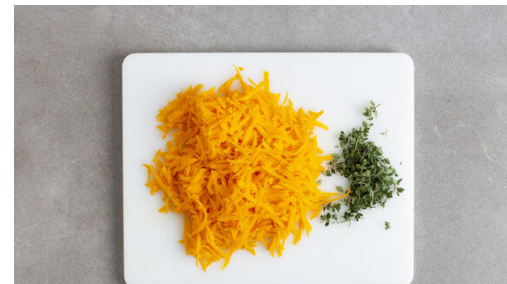
1. Teig vorbacken

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.



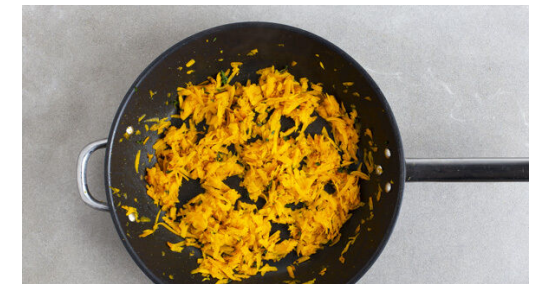
2. Kürbis raspeln

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



5. Zwiebeln braten

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



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.



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.