



## Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



30-40min



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.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Quicheteig <sup>1</sup>
- 1 Hokkaidokürbis
- 5g Thymian
- 3 Packungen Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Packungen 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 64.0g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 17.6g



**1. Teig vorbacken**

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



**4. Quiche füllen**

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 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne beiseitestellen.



**5. Zwiebeln anbraten**

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 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.