



RS Feine Kürbisquiche mit Speck

dazu Feldsalat mit Kürbiskernen



40-50min



3 Portionen

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 das Schälen erspart, sondern vor allem wegen seines feinen, maronenähnlichen Geschmacks. In unserer cremigen Quiche mit Blätterteig und knusprigem Speck zeigt er sich von seiner besten Seite, Feldsalat mit Kürbiskernen fungiert als würzige Eskorte. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Blätterteig ²
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Speckwürfel
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 25g Kürbiskerne
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- ⅔Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backpapier
- Backgewicht (Reis oder Hülsenfrüchte)
- runde Quicheform (Ø 20cm)
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

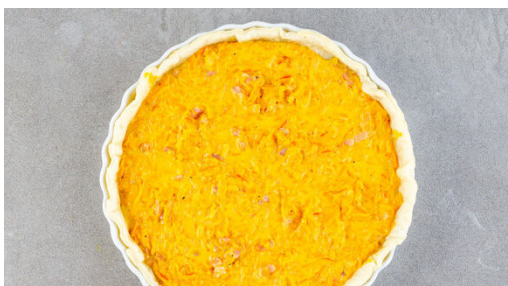
Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 60.5g,
Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 21.2g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** in eine ca. 20cm große, runde Quicheform ausrollen, **überschüssigen Teig** am Rand wegschneiden. Ggf. vorhandene Lücken mit den **Teigstücken** füllen und die **Teigränder** sanft zusammendrücken. Mit Backpapier und trockenen Hülsenfrüchten oder Reis als Backgewicht bedecken und 10-15Min. im Ofen vorbacken.



4. Quiche backen

Den vorgebackenen **Teig** aus dem Ofen nehmen und das Backpapier und Backgewicht entfernen. Die **Kürbisfüllung** mit dem **Guss** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und auf dem **Teig** verteilen. Die **Quiche** in 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



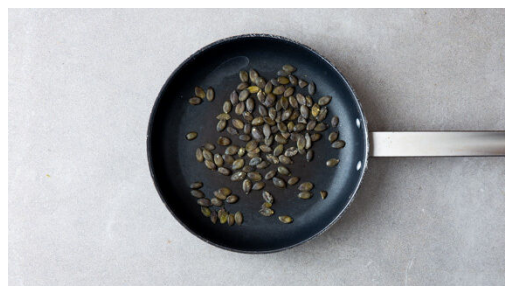
2. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** vierteln, mit einem Löffel entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Füllung vorbereiten

Den **Speck** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 1EL Mehl unterrühren und den **Kürbis** dazugeben. Noch ca. 2Min. unter Rühren anbraten und anschließend alles in eine Schüssel umfüllen. Die **Eier** mit der **Crème fraîche** und 50ml Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Kürbiskerne anrösten

Inzwischen die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Salat zubereiten

1TL Senf mit je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Zucker Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Feldsalat** und der **½ der Kürbiskerne** vermengen. Die **Quiche** nach Belieben in Stücke schneiden, mit den **übrigen Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Salat** servieren.