



Halloween: Kürbisquiche mit Speck

dazu Feldsalat mit Kürbiskernen



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 Kürbiskernen fungiert als würzige Eskorte. Mmh!

- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 100g Feldsalat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Baconstreifen
- 1 Packung Quicheteig ¹
- 50g Kürbiskerne

- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 959kcal, Fett 69.0g,
Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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.



4. Quiche backen

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.



2. Guss vorbereiten

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



5. Kürbiskerne anrösten

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.



3. Füllung zubereiten

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.



6. Salat fertigstellen

1EL Senf mit je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** und der **1/2 der Kürbiskerne** vermengen. Die **Quiche** nach Belieben in Stücke schneiden, mit den **übrigen Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Salat** servieren.