# MARLEY SPOON



## 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 sicher auch! Der Quicheteig wird knusprig im Ofen vorgebacken und dann mit knackig gebratenem Kürbis und Fetakäse 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

- 2 Becher Crème fraîche 7
- frischer Thymian
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 7itrone
- 1 Packung Quicheteig <sup>1</sup>
- 2 Eier 3
- 2 rote Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

#### Küchenutensilien

- Backgewicht
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- runde Quicheform
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

#### **Allergene**

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

#### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 64.9g, Eiweiß 15.6g, Kohlenhydrate 32.4g



## 1. Teig vorbacken

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



## 2. Kürbis raspeln

Inzwischen den **Kürbis** entkernen, in Spalten schneiden und diese mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen.



#### 3. Kürbis anbraten

Den **geriebenen Kürbis** mit dem **Thymian** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne beiseitestellen.



## 4. Quiche füllen

Den **Fetakäse** mit den Händen oder einer Gabel zerkrümeln und mit der **Crème fraîche**, den **Eiern**, Salz und Pfeffer mischen, dann den **Kürbis** unterheben. Die **Füllung** auf den **vorgebackenen Teig** geben und die **Quiche** 15-20Min. bei 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) backen, bis die **Füllung** gestockt ist. Die **Quiche** vor dem Anschneiden ca.



### 5. Zwiebeln anbraten

Währenddessen die **Zwiebeln** schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pfanne mit 1EL Olivenöl auf niedriger Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** darin 1-2Min. glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 1-2EL Essig und 3-4EL Wasser zugeben und alles ca. 5-6Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis das Wasser verdampft ist und die **Zwiebeln** weich sind.



6. Salat mischen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **2EL Zitronensaft** mit **1-2TL Senf**, 4-5EL Olivenöl und 1 Prise Zucker verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Dressing** mischen. Die **Quiche** mit den **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.