



Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



30-40min



2 Personen

Bei dieser Quiche lief allen in unserer Testküche das Wasser im Mund zusammen. Und dir sicher auch! Der Teig wird knusprig im Backrohr vorgebacken, dann mit aromatisch-gebratenem Kürbis und würzigem Feta gefüllt. Zum Schluss wird die Quiche mit glasierten Zwiebeln garniert und bildet zusammen mit frischem Salat einen guten Ausgleich zur traditionellen Speck-Quiche.

Was du von uns bekommst

- Blätterteig ¹
- Thymian
- Salatmix
- Butternuss Kürbis
- Crème fraîche ⁷
- Eier ³
- Feta ⁷
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backform
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Koch- und Backgeräte
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 836.0kcal, Fett 67.3g, Eiweiß 19.2g, Kohlenhydrate 36.8g



1. Teig vorbacken

Backrohr auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Blätterteig** in eine ca. 20cm große, runde Tarteform oder Auflaufform ausrollen, überschüssigen **Teig** wegschneiden. Mit Backpapier und Reis oder anderen trockenen Hülsenfrüchten als Backgewicht bedecken und ca. 10-12Min. im Backrohr vorbacken, Backpapier und Backgewicht anschließend entfernen.



4. Quiche füllen

Den **Feta** mit den Händen zerkrümeln und mit **Crème fraîche** sowie **einem Ei**, Salz und Pfeffer mischen, dann den **Kürbis** unterheben. Die **Füllung** in den **vorgebackenen Teig** geben und für weitere ca. 15-20Min. im Backrohr bei 220°C backen, bis die **Füllung** gestockt ist. Ca. 5Min. vor dem Anschneiden abkühlen und ruhen lassen.



2. Kürbis raspeln

Inzwischen den **Kürbis** schälen und entkernen, in Streifen schneiden und mit der groben Seite der Küchenreibe klein raspeln. Die **Thymianblätter** vom Stängel abstreifen.



5. Zwiebeln anbraten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen und in feine Streifen schneiden. Die Kürbis-Pfanne erneut mit 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** darin 2Min. glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1-2EL Essig und 4-5EL Wasser ca. 10-12Min. bei mittlerer Hitze weiter braten, bis das Wasser verdampft ist und die **Zwiebeln** weich und süß sind.



3. Kürbis anbraten

Den **geriebenen Kürbis** mit **Thymian** in einer großen, beschichteten Pfanne mit 1-2EL Wasser bei hoher Hitze für ca. 6-8Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufheben.



6. Salat mischen

Zum Schluss den **Salat** mit 2EL Essig, 1EL Wasser, 1EL Olivenöl, 1 Prise Zucker und 1/2TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Die **Quiche** mit den **Zwiebeln** garnieren und mit **Salat** servieren.