



## Kürbis-Käse-Quiche mit glasierten Zwiebeln und Salat



40-50Min.



2 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

- 2 Eier <sup>3</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 5g frischer Thymian
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Hokkaidokürbis
- 1 Packung Quicheteig <sup>1</sup>
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## 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 934.0kcal, Fett 69.8g, Eiweiß 21.1g, Kohlenhydrate 53.6g



**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. Mit Backpapier und Reis oder anderen trockenen Hülsenfrüchten als Backgewicht bedecken und ca. 10-12Min. im Ofen vorbacken. Backpapier und Backgewicht anschließend entfernen.



**4. Quiche füllen**

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln, mit der **Crème fraîche** und den **Eiern** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 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. Vor dem Anschneiden ca. 5Min. ruhen lassen.



**2. Kürbis raspeln**

Währenddessen den **Kürbis** entkernen, in Spalten schneiden und grob raspeln. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen.



**5. Zwiebeln anbraten**

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, in feine Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl in der Pfanne bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1-2EL Essig sowie 3-4EL Wasser ablöschen und alles ca. 5-6Min. bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die **Zwiebeln** weich sind.



**3. Kürbis anbraten**

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



**6. Salat mischen**

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **2EL Zitronensaft** mit **1TL Senf**, 3-4EL Olivenöl und 1 Prise Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quiche** mit den **Zwiebeln** garnieren und den **Salat** dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**