



Kürbis-Käse-Quiche

mit glasierten Zwiebeln und Salat



40-50Min.



3-4 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 ³
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Hokkaidokürbis
- 10g frischer Thymian
- 1 Packung Quicheteig ¹
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Fetakäse ⁷

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 845.0kcal, Fett 65.3g, Eiweiß 17.8g, Kohlenhydrate 44.7g



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 **Zwiebeln** 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 **1-2TL Senf**, **4-5EL 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 an.     **#marleyspooning**