

Kürbis Quiche

 Arbeitszeit: ca. 45 min

 Koch- & Backzeit: ca. 40

 ca. 8-12

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Für den Mürbteig

- 190g Butter
- 300g Dinkelmehl T 630
- 75g Ei
- 2 Prisen Salz

Für die Füllung

- 400g Kürbis
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 250ml Gemüsebrühe
- 200g Schmand
- 2 Eier
- 200g Käse
- etwas Salz und Pfeffer
- einige Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

Zubereitung

Als erstes Butter, Mehl, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Während der Teig ruht, den Kürbis (falls nötig schälen), entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zwiebel fein würfeln und zum Kürbis geben. Kurz mitbraten, dann mit 250ml Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und das Wasser fast verdampft ist. Anschließend grob pürieren. Schmand, Eier, Käse in einer Schüssel verrühren. Das Kürbispüree unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180°C) vorheizen. Die Quicheform (Ø 28cm) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und in die vorbereitete Form legen. Den Rand gut andrücken. Die Kürbismasse gleichmäßig darauf verteilen.

Die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Vor dem Servieren nach Belieben mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen.

Guten Appetit!

