

Kürbisquiche

Angabe für 4 Person (Gesamtdauer ca. 1,5 h inkl. Arbeits-, Ruhe- und Backzeit)
Rezept modifiziert nach Mundart Ausgabe 3/2022
Bild © Diaetologie Eberharter Petra

GRUNDREZEPT TOPFEN-VOLLKORN-MÜRBTIEG

ZUTATEN

- ♥ 100 g Vollkornmehl
- ♥ 100 g Weißmehl
- ♥ Prise Salz (jodiert)
- ♥ 50 g kalte Butter
- ♥ 150 g Magertopfen

ZUBEREITUNG

1. Mehle mit Salz vermischen.
2. Butter in kleine Stücke schneiden und zur Mehlmischung bröseln.
3. Den Magertopfen untermischen und den Teig zu einer Rolle formen.
4. 30 min im Kühlschrank rasten lassen bevor der Teig weiterverarbeitet werden kann.

KÜRBISQUICHE

ZUTATEN

Kürbis-Marinade

- ♥ ½ Hokkaidokürbis
- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ 1 TL Salz
- ♥ Prise Pfeffer
- ♥ 2 TL Currypulver
- ♥ 1 Msp. Chilipulver
- ♥ 50 ml Orangen- oder Marillensaft

Füllung

- ♥ 125 g Sauerrahm
- ♥ 125 g Magertopfen
- ♥ 2 Eier
- ♥ 50 g Räuchertofu oder Speck
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 50 g Parmesan (gerieben)
- ♥ Chili, Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Mürbteig wie oben herstellen. In der Zeit, wo der Teig rastet den Guss zubereiten

1. Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale in ca. 2cm große Würfel schneiden. In einer hitzebeständigen Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen gut vermischen. Im Backrohr bei 200°C Heißluft für ca. 25-30 min backen.
2. Für den Überguss Tofu (Speck) und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und mit allen restlichen Zutaten vermengen.
3. Mürbteig nach der Ruhezeit aus dem Kühlschrank nehmen und rasch auf ½ cm rund ausrollen und in eine Sprungform geben. Den Rand ca. 1 cm höher lassen.
4. Die Füllung in die Form gießen, gebackene Kürbiswürfel darauf verteilen und bei 180 °C Heißluft für ca. 40 min backen.
5. Kürbisquiche vierteln und mit Salat servieren.

