



Kürbis-Quiche

Zutaten:

Für den Teig:

8 EL Olivenöl

8 EL Wasser

2 Messerspitzen Backpulver

etwas Salz

Mehl (nach Gefühl, funktioniert wirklich ;))

Für die Füllung:

3 Eier

1 Becher Sahne

Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ras el-Hanout

¼ Hokkaido-Kürbis (gewaschen, ungeschält, entkernt und klein gewürfelt)

1 Stange Lauch (gewaschen und in dünne Ringe geschnitten)

1 Handvoll (etwa 4 Würfel) TK-Spinat

2 Handvoll geriebener Käse (wer mag, natürlich auch gerne mehr)

Zubereitung:

1. Für den Teig mischt Ihr Olivenöl, Wasser, Mehl, Backpulver und etwas Salz in einer Rührschüssel. Verknetet alle Zutaten zu einer homogenen Masse. Der Teig sollte nicht zu klebrig, aber auch nicht zu trocken sein. Solange er noch zu klebrig wirkt, gebt einfach immer wieder nach und nach Mehl hinzu.
2. Sobald der Teig fertig ist, könnt Ihr Eure Quiche-Form mit etwas Butter einfetten und den Ofen vorheizen auf 200°C Ober-/Unterhitze. Verteilt nun den Teig gleichmäßig in der Form. Rollt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus oder drückt ihn einfach in der Form zurecht – so mache ich das immer, denn so hat man weniger Dreck und ist schneller am Ziel.
3. Für die Füllung gebt Ihr etwas Fett in eine Pfanne. Gebt den Kürbis hinein und bratet ihn für einige Minuten bei mittlerer Hitze an. Anschließend kommen Lauch und Spinat hinzu. Lasst alles für etwa weitere zehn Minuten garen.
4. Währenddessen könnt Ihr die Ei-Sahne-Mischung zusammenrühren. Hierfür einfach die Sahne

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de



- mit den Eiern verquirlen und nach Gefühl mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ras el-Hanout würzen.
5. Verteilt nun das Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden und gebt anschließend die Ei-Sahne-Mischung darüber. Streut den Käse drüber und ab damit in den Ofen für etwa 30 bis 40 Minuten. Sobald der Käse und der Rand goldbraun sind, kann die Quiche aus dem Ofen. Lasst sie vor dem Servieren für ein paar Minuten abkühlen.
 6. Mein Tipp: Die Quiche kann man super auch am nächsten Tag kalt oder aufgewärmt genießen. Dann schmeckt sie fast nochmal so gut.