

Rezept

Kürbis-Süßkartoffel-Quiche

Zutaten für ca. 12 Stücke

Zubereitungszeit: 75 Minuten



Zutaten

250 g Mehl
Salz & Pfeffer
5 Eier (Größe M)
125 g Butter
1 Packung (400 g) iglo Gemüse-Ideen Kürbis & Süßkartoffeln in Limetten-Butter
1 Bio-Limette
400 g Schlagsahne
geriebene Muskatnuss
150 g geriebener Emmentaler
Mehl für die Arbeitsfläche
Trockenerbsen
Frischhaltefolie
Backpapier

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei und Butter in Stücken mit den Knethaken des Handrührgerätes glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Gemüse-Ideen Kürbis & Süßkartoffeln und 2 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten einköcheln lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Sahne, 4 Eier und Limettensaft verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (26 cm Ø) ausrollen. Eine Tarteform mit Lift-Off-Boden (26 cm Ø) damit auslegen, Ränder andrücken. Teig mit Backpapier auslegen. Trockenerbsen darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 15 Minuten backen.
4. Erbsen und Backpapier entfernen. Kürbis & Süßkartoffeln auf den Quicheboden verteilen. Eiersahne darübergießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) weitere ca. 30 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen



Rezept

lassen. Mit Limettenschale bestreuen und anrichten. Die Quiche schmeckt warm oder kalt. Dazu passt ein grüner Salat.

Pro Portion ca. 1130 kJ, 270 kcal. E 8 g, F 19 g, KH 17 g