

Gemüse-Quiche



VORBEREITUNG

Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und fein raspeln. Lauch halbieren, waschen, putzen und in feine halbe Ringe schneiden. Den Parmesankäse hobeln.

Die Zutaten für den Mürbteig miteinander vermischen.

ZUTATEN für den Teig:

250 g Dinkelmehl
1 Prise Kurkuma
1 Ei
125 g Butter
1 Prise Kardamom
1 Prise Salz

Etwas Butter für die Kuchenform

ZUTATEN für den Belag:

1 EL Rapsöl
400 g Hokkaido-Kürbis geraspelt
ersatzweise Karotten
1 Stange Lauch
getrockneter Thymian und Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Salz
1 Prise Kurkuma

250 ml Sojasahne
1 Prise Muskatnuss
120 g Parmesankäse

Variante

Anstelle von Lauch kann ersatzweise auch 1 Bund Frühlingszwiebel oder eine große Gemüsezwiebel verwendet werden.

ZUBEREITUNG

1. Die Kürbis-Raspel mit den Lauchringen in etwas Öl kurz andünsten und mit Thymian, Oregano, Pfeffer, Salz und Kurkuma würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen.
2. Die Kuchenform mit Butter ausreiben und den Teig hineindrücken.
3. Die Sojasahne mit Muskatnuss und Parmesankäse unter die Gemüsemasse mischen und in die Kuchenform einfüllen. Im Backofen bei 200°C ca. 40 Min. backen und anschließend im ausgeschalteten Ofen noch 5 Min. nachziehen lassen.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.kocherlebnisse.de