



Kürbis-Quiche mit Quark-Öl-Teig

Herbstlich, deftig, einfach lecker! Mit Kürbis, roten Zwiebeln und Fetakäse lädt diese Quiche zum Schlemmen & Genießen ein.

Zutaten

4 Portionen

Zutaten Quark-Öl-Teig

125 g Magerquark

1 Ei

50 ml Byodo Back-Öl Klassik

50 ml Milch

1 Prise Byodo Meersalz

200 g Mehl

0.5 Päckchen Backpulver

Zutaten Belag

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 900g)

1 Zwiebel, rot

3 Eier

100 g Crème Fraiche

10 Stiele Tymian

75 g Fetakäse

15 g Kürbiskerne

Byodo Meersalz

Pfeffer

Zusätzlich

Byodo Back-Öl Klassik

Quicheform, 26 cm Durchmesser

Zubereitung

Kürbis in dünne Spalten schneiden, Zwiebel achteln. Beides auf ein Backblech legen, mit etwas Back-Sprühöl besprühen und mit Salz würzen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10 Minuten vorbacken.

Für den Teig Quark, Back-Öl, Milch, Ei und Salz verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und mit einem Knethaken unter die Quarkmasse rühren bis ein fester Teig entsteht. Die Quicheform mit Back-Öl klassisch einfetten. Den Teig mit etwas Mehl ausrollen oder gleichmäßig in die Form drücken, mit gebackenen Kürbisspalten und Zwiebeln belegen.

Crème Fraiche, Eier und die Hälfte der Thymianblättchen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse gleichmäßig auf der Quiche verteilen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze insgesamt 35 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Backzeit den Fetakäse grob zerbröseln und auf der Quiche verteilen.

Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Kürbiskernen und dem restlichen Thymian bestreuen.



Rühren Sie die doppelte Menge Quark-Öl-Teig an und frieren eine Hälfte des Teiges anschließend ein. Am Vortag den Teig einfach im Kühlschrank auftauen lassen, so hat man ganz schnell eine tolle Quiche gemacht.

