

Kürbis-Quiche mit Grünkohlsalat



Kürbis und Curry sind immer eine gute Idee - in dieser Quiche verbinden sich die Geschmäcker perfekt. Die goldene Regel: ein Stück für den nächsten Tag aufheben, denn dann schmeckt die Quiche gleich noch viel besser und lässt sich bestens als Mittagessen für unterwegs mitnehmen. Viel Freude beim Nachkochen.

ZUTATEN für 4 Personen

TEIG:

- 300 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 100 g Kokosöl
- 1 Ei
- 60 ml kaltes Wasser

FÜLLUNG:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 große rote Zwiebel
- 3 EL Kokosöl
- 1 TL Honig
- 3 TL Bio Karibisches Kokos Curry N°310
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- Salz & Pfeffer
- Bio Schwarzer Sesam N°909

SALAT:

- 8 große Blätter Grünkohl
- Einige Rispen rote Trauben

- 4 EL Marcella Bio Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Dijon-Senf
- 1,5 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- Eine Handvoll Kürbiskerne

ANLEITUNG

1. In einer Küchenmaschine Mehl, Salz, Kokosöl und Ei miteinander vermengen.
2. Nach und nach kaltes Wasser dazu geben bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Beides in einer großen Pfanne in Kokosöl andünsten. Honig, 2 TL Karibisches Kokoscurry und etwas Salz untermischen.
4. Das Gemüse in 10-15 Minuten bei geschlossenem Deckel halb weich garen. Dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf etwas Wasser dazu geben.
5. Den Quiche-Teig ausrollen und eine Quiche- oder Springform damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten füllen und

im heißen Backofen 10 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen.

6. Kürbis und Zwiebeln auf dem Quiche-Boden verteilen. Schlagsahne, Milch, Eier, 1 TL Karibisches Kokoscurry und etwas Salz und Pfeffer verrühren und die Füllung über das Gemüse gießen. Quiche mit schwarzem Sesam bestreuen und im Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Füllung fest ist.
7. Trauben in eine kleine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl und 1/2 EL Honig beträufeln und für 15 Minuten zur Quiche in den Ofen schieben.
8. Die harten Rispen von den Grünkohlblättern entfernen und die Blätter klein reißen. In eine große Salatschüssel geben, etwas Salz dazu geben und die Grünkohlblätter weich kneten.
9. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
10. 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Senf, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing unter den Grünkohl mischen.
11. Die gerösteten Trauben und Kürbiskerne auf den Salat geben und mit der Kürbisquiche servieren.

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Kochzeit: 40 Minuten