

Kürbis-Lauch Quiche

170 g Dinkel-Vollkornmehl
3 El kaltes Wasser
100g weiche Butter
Salz
Paprikapulver
Muskat

450 g Hokkaido oder Möhren
2 Stangen Lauch, weißes davon
1 Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker
3 Eier
1 El Speisestärke
Salz, Pfeffer
Currypulver
200 ml Sahne, saure
150 g Käse (z.B. Emmentaler, Blauschimmel oder Parmesan)



Teig

Mehl mit Butter, Salz, Wasser, Muskat und Paprikapulver zu einem Mürbeteig verkneten, in Folie gewickelt für ca. eine halbe Stunde kalt stellen.

Gemüse

Das Kürbisfleisch zwischenzeitlich klein würfeln, den Lauch in Ringe schneiden, beides 3 Minuten blanchieren, dann abgießen.

Sauce

Die Sahne mit 3 Eiern und 1 El Speisestärke verquirlen, den Zucker zufügen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und die gehackte Petersilie dazugeben.

Backen

Backofen auf 180° Ober/Unterhitze vorheizen.

Springform mehlen und mit dem Teig auslegen, Rand hochziehen

Gemüse auf dem Teig verteilen, Eierguss gleichmäßig darüber gießen.

Käse darüber streuen und die Quiche ca. 45 Minuten backen.

Variante II: Hokkaido-Quiche mit Porree und Ingwer

Teig

200 g Mehl
120 g Butter
1 TL, gestr. Salz
1 Ei
1 TL, gehäu. Currypulver
1 TL, gehäu. Paprikapulver, rosenscharf
1 Msp. Muskat
1 EL Semmelbrösel für die Form

Belag

500 g Hokkaido
1 Stange Porree
250 g Magerquark
50 ml Milch
3 große Eier
1 Stück Ingwer, daumengroß



1 EL	Thymian, getrocknet
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
1 Msp.	Muskat
1 Msp.	Kreuzkümmel
1 Msp.	Zimtpulver
3 EL	Rohrzucker
50 g	Emmentaler, gerieben

Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten, in Folie gewickelt ruhen lassen.
Springform fetten und mit Paniermehl austreuen.
Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Kürbis in mittelgroße Würfel schneiden.
Porree in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden.
Kürbis und Porree ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen.

Mürbeteig dünn in die Form andrücken, ca. 2 cm am Rand hochziehen.
Ingwer fein schneiden.

Quark, Milch und Eier verquirlen, mit Ingwer, Currypulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat, Kreuzkümmel und Zimt gut mischen und abschmecken.

Gemüse auf den Mürbeteig geben, mit Eieguss übergießen, Käse darüber geben und ca. 45 Minuten backen.

Die Quiche schmeckt sowohl warm als auch kalt gut zu einem Glas trockenem Weißwein, als Beilage eignet sich ein herbstlicher Blattsalat.