



Herbstliche Quiche

*mit Hokkaidokürbis, Lauch,
Champignons und Weißkraut*



Herbstliche Quiche

Zutaten

Für 4 Personen

Für den Quiche-Teig

250 g	Mehl (Typ 550)
1	Ei (M)
3 EL	Milch
130 g	Butter (zimmerwarm)
1 Prise	Salz

Für den Belag

1 EL	Rapsöl
30 g	Weißkraut
30 g	Champignons
30 g	Lauch
50 g	Hokkaidokürbis
1 EL	grüner Sellerie
2	Kartoffeln
100 g	geriebener Bergkäse
250 ml	Sahne
200 g	Sauerrahm
3	Eier
½	Zitrone (Saft und Abrieb)
1 Prise	Salz, Pfeffer und Muskat
Einige	frische Kräuter

Zubereitung

Für den Quiche-Teig alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten, in Folie einwickeln und für 1–2 h im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen und bei 160 °C Umluft im Ofen (ca. 15 min) blindbacken. Achtung blindbacken heißt nicht „Augen zu und durch!“, sondern den Teig in der Form ohne Belag, stattdessen belegt mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten (zum Beschweren) backen.

In der Zwischenzeit für den Belag, Sahne mit Sauerrahm, Eiern, Zitrone und Gewürzen mixen. Das rohe, klein geschnittene Gemüse mit dem Rapsöl kurz in der Pfanne schwenken. Kartoffeln kochen, schälen und dazugeben. Den geriebenen Käse untermischen und alles auf den vorgebackenen Teig legen. Zum Schluss mit der Sahne-Ei-Masse übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 140 °C für 35 min backen.

Tipps

Um den Aufwand geringer zu halten, kann man auch Quiche-Teig als Fertigprodukt kaufen.