



Hauptspeise



Kürbis-Lauch-Quiche

🕒 35 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 1.427 kcal pro Portion

••• Mittel

📍 Deutsche Küche

🌐 International

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Hokkaido-Kürbis

1 Stange Lauch

2 Knoblauchzehen

0,25 Bund Petersilie

4 Zweige Thymian

1 Zwiebel, weiß

1 Bio-Zitrone

1 Pck Fertig-Quicheteig

100 g geriebener Käse

3 Eier

150 g Crème fraîche

100 g Sahne

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Muskatnuss, gemahlen zum Würzen

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Kürbis abwaschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Thymian abwaschen und ebenfalls fein hacken. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben.
- 2 Eine Tarteform einfetten und mit dem Quicheteig auslegen. Kürbis, Lauch, Zwiebel, Käse, Knoblauch, Zitronenabrieb und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In der Auflaufform gleichmäßig auslegen.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Über die Quiche gießen, Käse darüber streuen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Anschließend kurz abkühlen lassen und servieren-

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	838kJ /199kcal	5.943kJ /1.427kcal
Fett	15g	102g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	40g
Kohlenhydrate	12g	83g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	6g	39g
Salz	1g	5g