

Hokkaido-Quiche mit Tomaten und Kürbiskernen

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 250 g feines Vollkorn-Dinkelmehl
- alternativ: glutenfreies Mehl
- 1 (Größe M) Ei
- 2 Prisen Salz
- 125 g kalte Butter
- für die Form: etwas Fett

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz dazugeben, die kalte Butter in Flöckchen auf dem Mehlsrand verteilen und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, eventuell etwas kaltes Wasser hinzufügen. Eine Springform (28-30 cm Durchmesser) einfetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Die Form mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.

Zutaten für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 0,5 Hokkaido-Kürbis
- 0,5 rote Zwiebel
- 4 Tomaten
- 100 g Bergkäse
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Zweig Rosmarin
- 75 ml Sahne

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und kurz in Öl anschwitzen. Kürbis entkernen. Einige Spalten abschneiden und für die Dekoration der Quiche beiseite legen. Den Rest in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel in feine Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Bergkäse reiben. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 220 Grad) vorheizen. Eier mit Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat in eine Schüssel geben und verquirlen.

Die angeschwitzte Zwiebel und die Kürbiswürfel auf dem Teig in der Form verteilen. Die Eimasse darübergießen und alles mit Käse bestreuen. Anschließend Tomatenscheiben, Kürbisspalten, rote Zwiebelringe, Kürbiskerne und abgestreifte Rosmarinnadeln gleichmäßig darüber verteilen.

Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Dazu passt sehr gut ein leichter Salat aus verschiedenen frischen Blattsalaten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen