Rezept

Kürbis-Fenchel-Quiche mit Weintrauben

Ein Rezept von Kürbis-Fenchel-Quiche mit Weintrauben, am 29.04.2024

Zutaten

50 g	Kürbiskerne
70 g	Butter
	Salz
2	Zwiebeln
50 g	Schinkenspeck
	Pfeffer
100 g	Sahne
5	Eier
200 g	Mehl
600 g	Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 800 g) oder Butternut
1	kleine Fenchelknolle
2 EL	Öl
200 g	kernlose helle Weintrauben
100 g	geriebener Edamer oder Gruyere

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform von 28 cm Ø (6-8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig 20 g Kürbiskerne im Mixer fein mahlen. 1 Ei trennen. Das Eigelb und die Kürbiskerne mit Butter, 170 g Mehl, 1 Msp. Salz und 5 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einschlagen und 30 Min. kalt stellen.

2. Inzwischen den Kürbis waschen und putzen. Verhärtete Hautstellen entfernen, Kürbis entkernen und würfeln. 200 g Kürbiswürfel in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 8-10 Min. weich dämpfen und mit dem Pürierstab pürieren.

3. Die Zwiebeln schälen, den Fenchel waschen und putzen. Beides fein würfeln, Schinkenspeck ebenfalls würfeln. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kürbiswürfel, Fenchel und Zwiebel 5 Min. unter Rühren anbraten. Schinken dazugeben, Pfanne von der Platte ziehen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Trauben waschen, abtrocknen und unterrühren. Die übrigen Eier und das Eiweiß mit der Sahne und dem Käse verquirlen, salzen und pfeffern. Gemüse und Kürbispüree untermischen.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Quiche- oder Springform (28 cm Ø) damit auslegen, dabei einen ca. 5 cm hohen Teigrand formen. Die Eier-Gemüse-Masse auf den Teig gießen und verteilen. Den Teigrand mit einer Gabel so herunterdrücken, dass er 1 cm höher ist als die Füllung. Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 50 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Die restlichen Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten und beim Servieren über die Quiche streuen.