

Rezept

Gemüsequiche mit Kürbis

Ein Rezept von Gemüsequiche mit Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Mehl	1 EL Zucker
Salz	120 g Butter (auch fein: Schweineschmalz)
1 Eigelb (M)	1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Egerlinge oder Champignons	400 g Hokkaidokürbis
2 EL Olivenöl	200 ml Milch oder Sahne
200 g Crème fraîche	4 Eier (M)
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
Quiche- oder Tarteform (24–26 cm Ø)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Mehl, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Butter in Würfel schneiden, mit dem Eigelb zufügen.

3. Alle Zutaten rasch mit den Fingerspitzen verkrümeln, damit der Teig nicht zu warm wird. Die Krümel rasch zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Frühlingszwiebeln putzen, welche Blätter und Wurzeln entfernen. Frühlingszwiebeln schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben, den Stielansatz frisch anschneiden, die Pilze vierteln.

5. Kürbis außen abwaschen, die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Den Kürbis in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben 1-2 cm groß würfeln.

6. Kürbis mit Olivenöl oder Butter in einen kleinen Topf geben, salzen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Pilze und Frühlingszwiebeln dazugeben, alles weitere 5 Min. dünsten.

7. Währenddessen Milch oder Sahne, Crème fraîche und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Backofen auf 210° vorheizen.

8. Die Form fetten. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche knapp 2 mm dünn ausrollen – also sehr dünn!

9. Teig in die Form legen, mit einer Gabel Löcher hineinstechen.

10. Gemüse darauf verteilen und mit der Eiersahne begießen.

11. Die Quiche im Ofen auf der untersten Schiene 30-40 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit einem bunt gemischtem Salat servieren.