

## Rezept

# Kürbis-Apfel-Quiche

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Quiche, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>225 g</b> Mehl	<b>1 TL</b> Salz
<b>125 g</b> kalte Butter in Würfeln	<b>1</b> Ei (M)
<b>1 Stück</b> Kürbis (ca. 650 g)	<b>8 Zweige</b> Thymian
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 TL</b> Chiliflocken
Salz	frisches Grün von 1 Frühlingszwiebel
<b>1</b> großer säuerlicher Apfel	<b>100 g</b> Sahne
<b>100 g</b> saure Sahne	<b>50 g</b> frisch geriebener Parmesan
<b>3</b> Eier (M)	Backpapier
Springform (28 cm Ø)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Aus Mehl, Salz, der gewürfelten Butter und dem Ei mit den Händen einen glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Stücke Backpapier legen und zu einer runden Teigplatte ausrollen.
2. Die Springform mit dem Teig auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teig in der Form 1 Std. kühl stellen.
3. Inzwischen für den Belag den Kürbis putzen und schälen. Dazu die Kerne mit einem Löffel aus dem Inneren schaben (s. oben links). Den Kürbis der Länge nach in dünnere Spalten schneiden.
4. Die Spalten jeweils seitlich aufs Küchenbrett legen und die Schale vom Kürbis Stück für Stück abschneiden (s. oben rechts). Den Kürbis auf der Rohkostreibe fein raspeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen.
5. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Kürbisraspeln mit den Thymianblättchen und den Chiliflocken einrühren und bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. braten. Mit Salz abschmecken und alles in eine Schüssel umfüllen.
6. Das Frühlingszwiebelgrün waschen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel vierteln und schälen. Das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel fein raspeln und mit den Zwiebelringen unter den Kürbis rühren. Abschmecken - die Masse darf ruhig scharf sein, denn die Schärfe wird später durch die sahnige Eiermischung noch abgemildert.

7. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kürbismischung gleichmäßig auf dem gekühlten Teig verteilen. Die beiden Sahnesorten mit dem Käse und den Eiern mit dem Schneebesen verrühren, salzen und über den Kürbis gießen.
- 
8. Die Kürbis-Apfel-Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis der Belag schön gebräunt ist. Herausnehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und die Quiche heiß oder lauwarm servieren.