

Rezept

Kürbisquiche

Ein Rezept von Kürbisquiche, am 28.06.2026

Zutaten

1 Packung Blätterteig (320 g; 24 × 38 cm; Kühlregal)	½ Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
½ Bund Schnittlauch	150 g Crème légère
100 ml Milch	3 Eier
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 18 g F, 9 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blätterteig entrollen, samt Backpapier in eine Quicheform (ca. 30 cm Ø; mit herausnehmbarem Boden) legen. Überstehenden Teig abschneiden und die Form damit so auslegen, dass Boden und Rand komplett mit Teig bedeckt sind. Angesetzte Stücke an den Rändern etwas andrücken. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (unten) ca. 5 Min. vorbacken.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, halbieren, entkernen, in grobe Stücke schneiden und im Blitzhacker zerkleinern. Den Schnittlauch waschen und in schmale Röllchen schneiden. Die Crème légère mit Milch und Eiern in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Kürbispaste und den Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat kräftig würzen.
3. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Den Feta darüberbröseln. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.