

## Rezept

# Orientalische Kürbisquiche

Ein Rezept von Orientalische Kürbisquiche, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Weizenmehl	<b>150 g</b> Mehl
Salz	<b>125 g</b> kalte Butter
<b>1</b> Ei	<b>2 EL</b> Weißweinessig
Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten
<b>1</b> Hokkaidokürbis (ca. 900 g)	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)	<b>1</b> großer säuerlicher Apfel
Saft von 1/2 Limette	<b>2 EL</b> Butter
<b>1 TL</b> ganzer Kreuzkümmel	<b>1-2 TL</b> Currypulver
Salz	Pfeffer
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>3</b> Eier
<b>250 g</b> Sahne	<b>2 EL</b> Kürbiskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig nach Grundrezept (siehe Rezept-Tipp) einen Mürbeteig zubereiten und diesen in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag den Kürbis schälen und halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen. Das Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe (oder in der Küchenmaschine) fein raspeln. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, zuerst längs in schmale Streifen und diese in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und sofort mit dem Limettensaft mischen.
3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lauch und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis Zwiebeln und Lauch leicht bräunen. Kürbis unterrühren und alles mit 1 TL Curry, Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren 2–3 Min. dünsten, vom Herd nehmen und den Apfel unterrühren. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und ebenfalls unterrühren. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Die Kürbismasse mit zwei Dritteln des Sahnegusses mischen und auf dem Teig verteilen. Restlichen Guss darübergießen, Kürbiskerne aufstreuen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 40–50 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.