

Kürbis-Quiche mit Feta, Birne, Spinat-Salat, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Quiche:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Packung Backpulver	1 Ei
120 g Butter	Butter	1 Prise Salz

Für den Belag:

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Birne	1 rote Zwiebel
150 g Fetakäse	250 g Sauerrahm	4 Eier
4 EL Sahne	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 frische Feigen	50 g Spinat	50 g Feldsalat
50 g Radicchio	50 g Rucola	1 Zucchini
50 g Basilikum	50 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 ml Kürbiskernöl	50 ml Weißwein	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

125 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 EL Mehl	1 Zucchini	1 Ei
	Salz, Pfeffer	

Für die Kürbis-Quiche: Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Butter und Ei dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen. Tarteform mit Butter ausfetten. Mürbeteig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform geben. Den Rand dabei ca. 3 cm hochziehen.

Für den Belag: Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und alles mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Eier mit Sauerrahm, Sahne, Pfeffer, Salz und Muskatnussabrieb verrühren. Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit $\frac{2}{3}$ der Kürbiswürfel und den Zwiebelringen auf den Teigboden geben.

Eiermischung darüber verteilen und den restlichen Kürbis mit Feta obendrauf verteilen.

Im Ofen backen, bis die Oberfläche angebräunt ist. Birne waschen, halbieren und in Spalten schneiden und kurz vor Ende der Backzeit auf die Quiche legen und mitbacken.

Für den Salat: Spinat, Feldsalat, Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Zitrone auspressen. Feta in Würfel schneiden. Zucchini und Feigen waschen und in Würfel schneiden. Zucchini mit Öl in einer Pfanne braten. Mit Salz bestreuen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Weißwein und Zitronensaft vermischen.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum vermischen.

Für die Garnitur: Zucchini waschen, trockentupfen und reiben. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut verrühren und in eine kleine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Den Joghurt darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 10. September 2019