Gemüsequiche mit Orangensalsa

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 16 Portionen

Butter	125 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Eier	4 St.
Salz	
Wasser	3 EL
Hokkaidokürbis	1 St.
Lauch	1 St.
Champignons, weiß	500 g
Öl	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	2 TL
Pfeffer, schwarz	
saure Sahne	200 g
Frischkäse, natur	200 g
Emmentaler gerieben	200 g
Orangen	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Strauchtomaten	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter klein würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine flache, gebutterte Kuchenform legen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kühl stellen.

2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Porree waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Porree im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Pilze darin ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel saure Sahne, Frischkäse und 3 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Ein Drittel vom Emmentaler auf den Quicheboden streuen. Mit der Hälfte des vorbereiteten Gemüses belegen, salzen und pfeffern und mit 2 EL Emmentaler bestreuen. Übriges Gemüse daraufgeben, würzen, mit restlichem Käse bestreuen und mit der Eiersahne begießen. Im Backofen ca. 45 Min. goldbraun backen.

5. Inzwischen für die Salsa 1 Orange heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Beide Früchte mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Filets klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gemüsequiche heiß oder kalt mit Orangensalsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	293 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g