



Glutenfreie Kürbis-Karotten-Quiche

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Butter | 125 g |
| Mehl, glutenfrei | 300 g |
| Eier | 4 St. |
| Salz | |
| Wasser | 5 EL |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Karotten | 3 St. |
| Hokkaidokürbis | 250 g |
| Schlagsahne | 300 ml |
| Gemüsebrühe | 100 ml |
| Hartkäse, gerieben | 300 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Kressebeet | 15 g |
| Joghurt, natur | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Auflaufform, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalte Butter in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Butter, Mehl, 1 Ei, Salz und kaltes Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen und in eine flache, gebutterte Kuchenform legen. Teig am Boden und Rand festdrücken und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen und Enden entfernen. 2 Karotten in Scheiben schneiden. Übrige Karotte mit einem Schäler längs in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und würfeln.
3. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Karotten und Kürbis darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Sahne und Brühe ablöschen und ca. 10 Min. einkochen lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab fein pürieren, Käse unterheben und Masse anschließend etwas abkühlen lassen.
4. In einer Schüssel 2 Eier verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Eier zur Masse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse auf den Teig geben und Quiche auf dem Boden des Backofens ca. 25–30 Min. goldgelb backen. Inzwischen Kresse waschen und trocken schütteln.
5. Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, mit Joghurtklecksen, Karottenstreifen und Kresse garnieren und warm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 252 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 16 g |