



# 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