



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Kürbis – Quiche



### ZUTATEN

#### Mürbteig:

300g Mandelmehl,  
250g kalte Butter,  
2 Eier,  
1 TL Chiliflocken,  
1 EL getrocknete gemischte Kräuter

#### Füllung:

1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote,  
(200g Speck in Würfeln – kann auch weg gelassen werden)  
100g Lauch  
400g Kürbis (Muskat, Hokkaido),  
1 EL Olivenöl, 5g Meersalz,  
1 Prise weißer Pfeffer, Paprikapulver,  
Curry, Cayennepfeffer, 2 cm frischer Ingwer,  
200g Sauerrahm,  
3 Eier,  
3 EL frische Kräuter (Thymian, Petersilie, Schnittlauch)  
150g geriebener Käse (Pecorino, Manchego oder ähnliches)  
Kürbiskerne

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig schnell zusammen kneten und kalt stellen. Zwiebel klein schneiden, Paprika und Speck in kleine Würfel, Lauch in Ringe schneiden, den Kürbis in 1 cm große Stücke schneiden. Öl erhitzen, Speck darin kross braten, Zwiebel dazugeben und glasig andünsten, Kürbiswürfel, Paprika und Lauch zugeben und leicht anschwitzen. Nach 10 Minuten die Gewürze zugeben, Ingwer dazu reiben, vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Teig auf Mehl ausrollen und eine gefettete Form (28cm) auskleiden. Einen Rand von 3 cm hochziehen und gut abschließen. Aus Sauerrahm und Eiern eine Masse rühren. Die Kräuter klein hacken und untermengen. Die Kürbismasse nun auf den Teig geben, die Eiermasse darüber gießen. Geriebenen Käse und die Kürbiskerne darüber streuen. Die Quiche bei 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen.

Dazu: Gemischter Salat