

KÜRBISQUICHE

Zutaten (1 Tortenform)

TEIG:

130 g Vollkornmehl
130 g Weißmehl
½ TL Salz
125 g Topfen 20%
1 Ei

FÜLLUNG:

ca. 700 g Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
125 g Naturjoghurt
3 Eier
125 g geriebener Bergkäse
Gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Thymian)
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesam
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Für den Teig zunächst alle Zutaten zu einem kompakten Mürbteig verkneten und im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen.
2. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dafür den Kürbis fein raspeln und die Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Kürbis und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten der Füllung gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund in Größe der Tortenform ausrollen und damit den Boden der befetteten und bemehlten Tortenform auslegen.
4. Das restliche Drittel des Teiges zu einer Rolle formen und diese anschließend ebenso dünn wie den Teigboden ausrollen und damit den Rand der Tortenform auskleiden.
5. Den Teigboden mit der Gabel ein paar Mal einstechen und zunächst ohne Füllung im Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 7 Minuten backen.
6. Den vorgebackenen Teig wieder aus dem Ofen nehmen, die Füllung in die Tortenform geben, mit ein paar Sonnenblumenkörnern und Sesam bestreuen und im Ofen 40 Minuten backen.