

KÜRBIS-QUICHE

Zutaten
für 12 Stück = 1 Spring- oder Quicheform, 28 cm Durchmesser)
15 g Hefe
175 g Weizenmehl
¼ TL Salz
2 EL Albaöl
ca. 90 ml lauwarmes Wasser
1 kg Hokkaido-Kürbisfleisch
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
1 TL frisch geriebener Ingwer
100 g Frischkäse
100 ml Sahne
2 Eier
150 g geriebener Gouda

Zubereitung
Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit ¼ TL Salz in einer Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
Anschließend den Teig in eine gefettete Spring- oder Quicheform drücken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Kürbisfleisch in ca.1 x 1 cm große Würfel schneiden und in die kochende Gemüsebrühe geben, ca. 2 Minuten blanchieren. Brühe abgießen. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Knoblauch kräftig würzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
Frischkäse, Sahne und Eier mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und über den Kürbis gießen. Kürbis-Quiche mit Käse bestreuen.
Backen: ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober- und Unterhitze.
Die Kürbis-Quiche vor dem Anschneiden ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:
195 kcal | 11 g Fett | 8 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate | 61 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®