

Kürbisquiche

Für 1 Springform ca. 26cm bzw. 8 Stücke:

100g Margarine

200g Dinkelvollkornmehl

1 Ei

1 Prise Salz

ca. 800g Kürbis (z.B. Hokkaido mit Schale, alle anderen Sorten eher geschält)

3 EL Bratölvollkornöl

180g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

40g getrocknete Tomaten in Öl

1 Bund Dill (ca. 20g) oder 2 gestrichene EL getrockneter Dill

n.B. Chili (1 kleine Schote reicht meistens)

300g Crème fraîche oder eine vegane Alternative oder saure Sahne

3 Eier

1 TL Salz

¼ TL gemahlener Pfeffer

Fett für die Form

Optional: 1 Dose Kichererbsen abgetropft

Optional: anderes Gemüse wie Karotten oder Stangensellerie

Zubereitung:

1. Margarine, Dinkelvollkornmehl, 1 Ei und Salz zu einem homogenen Teig verkneten. Teig in der gefetteten Springform festdrücken und einen ca. 3cm hohen Rand formen. Mit der Gabel den Teig mehrfach einstechen. Anschließend Teig kühl stellen.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen, bei Bedarf schälen (alles, was nicht Hokkaidokürbis ist) und in Würfel mit ca. 2cm Kantenlänge schneiden. Öl in großer Pfanne erhitzen. Kürbis darin ca. 5min bei hoher Hitze anbraten, bis er leicht Farbe bekommt.
3. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch zum Kürbis pressen.
5. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.
6. Dill kalt abwaschen, trocken schütteln und grob hacken.
7. Chili längs halbieren, entkernen und sehr klein schneiden.
8. Backofen auf 180°C vorheizen.
9. All dies und evtl. anderes Gemüse und Kichererbsen zum Kürbis geben und gut vermischen. Auf dem Teig verteilen.
10. Crème fraîche, Eier, Salz und Pfeffer gut vermischen und auf dem Kürbis verteilen.
11. 50min goldbraun backen

