

# Quiche aus Kürbissen, vegan

Ein Backblech voll für ca. 10 Personen

<b>ALLERGENE</b>	Dinkelmehl
------------------	------------

## Zutaten für den Mürbeteig

- 600 Gramm Dinkelvollkornmehl
- 400 Gramm gefrorene Margarine
- Evtl. Backpulver
- Mehl und Margarine zur Verarbeitung
- 2 TL Salz
- 50 Gramm Zucker

## Zutaten für den Belag

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 200 Gramm Zucchini
- Margarine
- Salz, Weißer Pfeffer
- 3 Prisen Muskatnuss
- 200 Gramm Kohlrabi

## So wird's gemacht:

Das Dinkelmehl für den Teig in eine Schüssel sieben. Die gefrorene Margarine mit einer Rohkostreibe über das Mehl raspeln, Salz und Zucker zugeben, dann die Masse mit den Händen oder mit dem Knethaken eines Mixers zu feinen Klümpchen verbinden. Nun vorsichtig ein wenig kaltes Wasser unterrühren. So lange kneten bis sich die Klümpchen zu einem einheitlichen Teigklumpen verbinden. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie oder abgedeckt für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Während der Wartezeit die Kürbisse gründlich abwaschen, den Butternusskürbis schälen und beide Kürbissorten aufschneiden, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in wallnussgroße Stückchen schneiden.

Einen ausreichend dimensionierten Topf erhitzen, 50 Gramm Margarine eingeben, schmelzen lassen, dann die Kürbisstücke zugeben, Salz, Weißen Pfeffer und Muskatnuss einstreuen, 50 ml Wasser dazugießen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Sind die Kürbisstückchen weich, den Topf vom Feuer nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Nun die Masse mit den Stabmixer pürieren, ggf. etwas nachwürzen.

Zucchini und Kohlrabi waschen bzw. schälen, dann in kleine Würfelchen schneiden.

Jetzt den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer ebenen, bemehlten Fläche in Backblechgröße ausrollen. Anschließend auf das eingefettete Backblech geben und darauf achten, dass auch ein Rand entsteht. Den Mürbeteig alle 5 cm mit einer Gabel perforieren. Nun die Masse auf den Mürbeteig geben und gleichmäßig darauf verteilen. Dann die Zucchini- und Kohlrabiwürfel gleichmäßig darüber streuen und mit der Hand ein wenig in die Masse drücken. Alternativ kann auch jedes andere Gemüse verwendet werden, härtere Gemüse wie Möhren aber nur vorgekocht verwenden.

Jetzt den Backofen auf 200° vorheizen und das Backblech hineingeben. Die Backzeit beträgt je nach Dicke des Belages 20 bis 30 Minuten. Die Quiche ist fertig, wenn der Mürbeteig am Rand knusprig gebacken ist.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN