



Vegane Quiche aus Kürbissen

Ein Backblech für ca. 8 Personen

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
- 100g Kürbiskerne
- Margarine
- Salz, Weißer Pfeffer
- 3 Prisen Muskatnuss

So wird's gemacht:

1. Das Dinkelmehl für den Teig in eine Schüssel sieben und die gefrorene Margarine mit einer Reibe über das Mehl raspeln.
2. Dann Salz und Zucker hinzugeben und die Masse mit den Händen oder mit dem Knethaken eines Mixers zu feinen Klümpchen verbinden.
3. Nun vorsichtig ein wenig kaltes Wasser unterrühren und so lange kneten bis sich die Klümpchen zu einem großen Teigklumpen verbinden.
4. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

5. Während der Wartezeit die Kürbisse gründlich abwaschen.
6. Den Butternusskürbis schälen und beide Kürbissorten aufschneiden, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in wallnussgroße Stückchen schneiden.
7. Einen Topf erhitzen, 50 Gramm Margarine hineingeben, schmelzen lassen, die Kürbisstücke hinzugeben und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.
8. 50 ml Wasser dazugießen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.
9. Wenn die Kürbisstückchen weich sind, den Topf vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen.
10. Nun die Masse mit dem Stabmixer pürieren und ggf. etwas nachwürzen.
11. Jetzt den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer ebenen, bemehlten Fläche in Backblechgröße ausrollen.
12. Anschließend auf das eingefettete Backblech geben und darauf achten, dass ein Rand entsteht.
13. Den Mürbeteig alle 5 cm mit einer Gabel perforieren und dann die Kürbis-Masse gleichmäßig darauf verteilen.
14. Dann die Kürbiskerne gleichmäßig darüber streuen und den Backofen auf 200° vorheizen.
15. Die Backzeit beträgt je nach Dicke des Belages 20 bis 30 Minuten. Die Quiche ist fertig, wenn der Mürbeteig am Rand knusprig gebacken ist.

