



# Kürbis-Mangold-Quiche

Für 12 Stücke

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

500 g Kürbisfleisch  
3 EL Olivenöl

in kleine Würfel schneiden und auf ein Backblech geben. Mit beträufeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Im Ofen backen, bis die Kürbiswürfel schön weich und an den Ecken gebräunt sind (ca. 25 min). Danach aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

## Teig

100 g Mehl  
150 g Vollkornmehl  
100 g Butter, kalt  
35 g ger. Parmesan  
1 Ei  
1 TL Salz  
etw. schwarzen Pfeffer  
1 Quiche-Form

und  
in eine Schüssel geben.  
in Stücken unterrühren und das Ganze zügig zu einem bröseligen Teig vermengen.  
und  
verquirlen und hinzufügen.  
und  
dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.  
fetten, mit dem Teig auskleiden und 30 min in den Kühlschrank stellen.  
Danach 20 min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen vorbacken!

## In der Zwischenzeit

3 Stangen Mangold  
2 Äpfel  
Zitronensaft  
200 g Schinkenwürfel  
4 Salbeiblätter

mit Blättern in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend klein hacken. schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sofort mit beträufeln.  
in einer Pfanne crossbraten. Die Äpfel und fein geschnitten dazugeben und 10 min mitbraten. Nun Kürbis, Mangold, Schinken und Äpfel mischen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

## Für den Guss:

3 Eier  
200 g Sauerrahm  
100 g Sahne  
100 g ger. Bergkäse  
40 g Parmesan  
Salz und Pfeffer  
6 Salbeiblättern

mit  
und  
sowie  
und  
verrühren und mit  
würzen. Den Guss über die Quiche geben. Mit belegen und für 20–25 min im Ofen backen bis der Teig knusprig und die Füllung fest ist. Die Quiche schmeckt frisch aus dem Ofen ebenso wie lauwarm.

## Tipp:

Einen Kürbis in Stücke zu schneiden ist nicht ganz ungefährlich, da das Messer gerne an der harten Schale abrutscht. Abhilfe schafft da, wenn man den Kürbis in einem größeren Topf zusammen mit dem Inhalt eines Glases Wasser etwa 10–15 min bei geschlossenem Deckel angart. Danach abkühlen lassen und dann mühelos in Stücke schneiden.