

Möhren-Kürbis Quiche



Zutaten

Für den Teig:

200 g Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl

Salz

80 ml Wasser oder Weißwein

80 ml Olivenöl

Für den Belag:

150-200g (Ziegen-) Frischkäse

1 Ei (oder 5 EL Sahne)

5 EL gemischte Kräuter oder Schnittlauch

Pfeffer und Salz

350 g Möhren

150 g Kürbis

1 violette Möhre

Zitronensaft

Zubereitung

Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Teig zusammen kneten und einige Zeit ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Ei / oder der Sahne und den Kräutern oder dem Schnittlauch verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Möhren und Kürbis mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und wenige Minuten mit wenig Wasser vorgaren. Der Kürbis kann auch mit einer groben Reibe gerieben und roh verwendet werden. Die violette Möhre in dünne Scheibchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Teig in eine gebutterte Quicheform ausrollen, am Rand einige Zentimeter hochziehen. Die Frischkräsecreme auf dem Teig

verteilen und mit den Karotten- und Kürbisstreifen belegen. Zuletzt die violetten Möhrenscheiben auflegen und mit Olivenöl bepinseln.

Bei Umluft 160-180°C 30 Min backen.

Quelle: www.meine-Möhren.de