



Möhren-Kürbis Quiche



Zutaten für eine Quiche

Für den Teig

200 g Dinkel- 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