

Kürbis-Bimi®-Brokkoli -Quiche

Und zack ist der Herbst da! Gerade haben wir noch die Nachmittage draußen in der Sonne mit einem Eis verbracht, nun mag man sich nur noch gemütlich mit einem Tee zu Hause einkuscheln. Ich liebe alle Jahreszeiten - jede hat etwas für sich. Und auch wenn einem manchmal der Regen und der graue Himmel irrsinnig aufs Gemüt schlägt, hat es doch auch etwas Schönes einfach mal zu Hause zu bleiben und wieder Dinge zu machen, zu denen man im Sommer vor lauter Ausflügen, Eis-Meetings und Schwimmbadbesuchen nicht kommt. Flynn und ich malen beide unheimlich gern zusammen, basteln Laternen, bauen Höhlen und spielen ‚Mensch ärgere Dich nicht‘ und Auto-Quartett. Wir hören Hörspiele und lesen Bücher. Und wir kochen! Meine Lust zu Kochen und vor allem meine Freude neue Rezepte auszuprobieren, ist bei kälteren Temperaturen viel stärker, als bei 30 Grad und Sonnenschein. Als Letztes haben wir an dieser Kürbis-Bimi®- Brokkoli -Quiche rumgebastelt und sie ist zweifelsohne das perfekte Rezept um den Herbst zu begrüßen und die Kürbis-Zeit einzuläuten. Der herrlich nussig-süße Geschmack von Kürbis hat es mir schon immer angetan und ich kann Kürbis auch einfach pur essen. Zusammen mit dem Bimi®-Brokkoli und in Form einer Quiche wird die ganze Kürbisgeschichte aber noch etwas spannender. Gerade weil Bimi®-Brokkoli für mich etwas ganz Neues ist und mir wirklich gut gefällt. Die Brokkoli-Stäbchen sind ganz zart und somit super leicht zu verarbeiten. Auch zu Pasta und/oder in einem Curry kann ich mir den Bimi®-Brokkoli super vorstellen. Er braucht nur ganz kurz blanchiert zu werden und ist dann eigentlich schon fertig. Somit ist auch bei diesem Quiche-Rezept kein Vorkochen nötig - ich habe einfach die rohen Stangen auf die Quiche gegeben. Ich bin gespannt zu hören, wie Euch dieses Rezept gefallen hat! Wenn Ihr es kocht, zeigt es mir immer gerne!! Darüber freue ich mich immer so sehr! In diesem Sinne, wünsche ich Euch einen gemütlichen und leckeren Start in den Herbst.

Zutaten für 1 Quiche

- 400 gr - Hokkaidokürbis
- 100 gr - Bimi®-Brokkoli
- 1 - Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 100 gr - Gruyère, gerieben
- 3 - Eier
- 150 gr - Crème fraîche
- - Salz & Pfeffer

Zutaten für den Teig

- 200 gr - Dinkelmehl
- 100 gr - Butter

- 5 EL - kaltes Wasser
- - Salz

Zubereitung:

1. Zunächst wird der Teig zubereitet, da er im Anschluss 4 Stunden ruhen sollte. Hierfür sollte die kalte Butter in Würfel geschnitten werden und zusammen mit dem Wasser und Salz mit den Händen in das Mehl gearbeitet werden. Solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig abdecken und im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides in feine Würfel schneiden.
3. Den Kürbis waschen, entkernen und 300 Gramm in kleine, feine Würfel schneiden. Die restlichen 100 Gramm in Halbringe. Den Brokkoli waschen und trocken tupfen.
4. Die Eier mit der Crème fraîche verrühren und den geriebenen Gruyère, sowie Salz & Pfeffer verrühren. Den klein gewürfelten Kürbis unterrühren.
5. Nun den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebel, sowie den Knoblauch anbraten. Nun beides mit zu der Eier-Mischung geben.
7. Den Teig ausrollen und in eine Quiche-Form geben. Den Teig auch am Rand hochziehen.
8. Nun die Eier-Mischung auf dem Boden in die Quiche-Form geben. Die Kürbis-Spalten, sowie den Brokkoli auf der Mischung verteilen und etwas mit den Fingern reindrücken, sodass sie von der Flüssigkeit ummantelt werden.
9. Die Quiche im Backofen für etwas 35 - 40 Minuten garen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia