

Gesundheitstreff EULE



Bunte Kürbis-Quiche

Zutaten für den Teig:

250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 TL Meersalz
70 g Butter oder ca. 60 ml. Olivenöl, dann etwas weniger Wasser nach Bedarf
70 ml Wasser (evtl. noch etwas zugeben)
2 TL Essig

Zutaten für den Belag:

½ Hokkaido Kürbis
3 Essl. Olivenöl
1 dicke Zwiebel
1 kleine Dose Bio-Mais
1 große rote Paprika

Zutaten für das Topping:

75 g Cashewkerne
125 ml Wasser
Schabzigerklee

Petersilie

Salz, Pfeffer, Galgant, Chilli,

Zubereitung:

Vollkornmehl mit Wasser, Salz und Butter oder Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig ca. ½ Stunde ruhen lassen. Eine gefettete Quicheform mit dem Teig auskleiden. Öl einer großen Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Hokkaidostücke und Zwiebeln dünsten, ca. 10 Minuten, Mais und in kleine Stücke geschnittene Paprika untermischen, abkühlen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Galgant, eventuell Chilli würzen, Petersilie unterziehen.

Die Gemüsemischung auf dem Teig verteilen.

Cashewkerne im Wasser einweichen und mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer eventuell Schabzigerklee würzen.

Im Backofen ca. 30 Minuten bei 180°-200° backen. Cashewmus darauf verteilen und nochmals 10 Minuten backen.