



KÜRBIS-CURRY-QUICHE,

dazu ein Babyspinatsalat mit Cranberrys



HELLO KÜRBIS

Zwar deutet der Name auf die Herkunft aus der japanischen Provinz hin, tatsächlich kommt der Hokkaido-Kürbis ursprünglich aus Portugal. Das Besondere: Die Schale kannst Du problemlos mitessen!



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Hast Du Lust auf ein spannendes, saisonales Fusionsgericht? Dann haben wir genau das Richtige für Dich! Denn heute verpassen wir einer französischen Quiche mit einer Kokos-Curry-Füllung eine asiatische Note. Angebratener Kürbis ist der perfekte winterliche Begleiter für diese aufregende Kombination. Auch an einen reichhaltigen Beilagensalat mit Cranberrys und Babyspinat haben wir gedacht – ein wahres Geschmackserlebnis wartet auf Dich!

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du eine **runde Auflaufform**, **1 große Pfanne**, **3 große Schüsseln**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Quicheteig mit Backpapier in einer Auflaufform auslegen. **Teig** gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und 6 – 8 Min. im Ofen vorbacken.

Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Porree in feine Ringe schneiden.



4 QUICHE BACKEN

Vorbereiteten **Guss** in die abgekühlte **Gemüsemasse** geben und gut verrühren.

Gemüsefüllung in die Auflaufform geben und **Quiche** im Backofen für ca. 30 Min. backen.



2 KÜRBIS ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Porreeringe** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Kürbiswürfel hinzufügen und ca. 5 Min. anbraten.

Pfannengemüse in eine große Schüssel geben, **Hirtenkäse** dazubröseln und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem **Guss** weitermachen.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **(Weißwein-)Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kurz vor dem Anrichten **Babyspinat** und **Cranberrys** unter das **Dressing** heben.



3 GUSS HERSTELLEN

In einer großen Schüssel **Eier**, **Kokosmilch**, **gelbe Currypaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer homogenen Masse verrühren.



6 ANRICHTEN

Quiche abkühlen lassen, in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit **Babyspinatsalat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frischer Quiche- & Tarteteig 1)	300 g	300 g	600 g
Kürbis (Hokkaido) DE NL	400 g	600 g	800 g
Porree DE	1	1 (groß)	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Eier 2)	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Cranberrys	10 g	10 g	20 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
(Weißwein-)Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	708 kJ/169 kcal	4027 kJ/963 kcal
Fett	10 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	33 g
Kohlenhydrate	15 g	83 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!