

Hähnchen-Kürbis-Quiche

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrustfilet
250 g Kürbisfruchtfleisch
3 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
2 TL Curry
150 g Erbsen (TK)
1 Quiche-Teig (Kühlung)
3 Eier
1 TL italienische Kräuter
200 ml Sahne
150 g Crème fraîche



Nährwerte:

Pro Portion ca. 893 kcal, 56 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 40 Minuten Garzeit im Ofen)

Hähnchen-Kürbis-Quiche

Zubereitung:

1. Zuerst Hähnchenfilet und Kürbis würfeln, dann die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Jetzt alles zusammen in dem Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Curry und Erbsen dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten braten.



3. Als nächstes den Quicheteig in einer Form auslegen und mit der Hähnchenfleisch-Kürbis-Mischung befüllen.



Hähnchen-Kürbis-Quiche

4. Danach Eier, Kräuter, Crème fraîche und Sahne verrühren...



5. ... und ebenfalls in die Form geben.



6. Und jetzt heißt es nur noch: Hähnchen-Kürbis-Quiche circa 40 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen, abwarten...und genießen. ☑



7. Übrigens könnt ihr die Quiche warm, lauwarm, aber auch kalt genießen.



Hähnchen-Kürbis-Quiche

Sollte also ein Stück übrigbleiben, dann nehmt es einfach am nächsten Tag mit zum Job und genießt ein zweites Mal diesen köstlichen Hähnchen-Kürbis-Leckerbissen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**