

Rainer Klutsch Kürbis-Torte mit Speck

Donnerstag, 2. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

600 g	Hokkaido-Kürbis
1	mittelgroße Zwiebel
100 g	Speck in Scheiben
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Butter zum Ausfetten der Auflaufform
2 EL	Semmelbrösel zum Ausstreuen der Auflaufform
20 g	Kürbiskerne, geschält
100 g	Emmentaler am Stück
3 Stiele	Salbei
5 Zweige	Thymian
5	Eier
250 g	Magerquark



Außerdem:

1 Torten Springform Durchmesser 28 cm (auslaufsicher)

Zubereitung:

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und das Kerngehäuse auskratzen. Kürbishälften nochmals halbieren und dann auf der Küchenreibe grob raspeln.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Speckscheiben in feine Streifen schneiden.
4. In einer großen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen und die geschnittene Zwiebel mit dem Speck darin anschwitzen. Die Kürbispaste dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, die Kürbismischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und abkühlen lassen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. In der Zwischenzeit eine Torten-Springform (26 -28 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
8. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
9. Emmentaler fein reiben.
10. Salbei und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und grob schneiden.
11. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.
12. Unter die abgekühlte Kürbismischung den Quark, Eier, geriebenen Käse, Kräuter, geröstete Kürbiskerne mischen und anschließend in die Springform geben.
13. Anschließend die Torte für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
14. Die Torte in Stücke schneiden und nach Belieben mit Salat servieren.

Pro Portion: 465 kcal/ 1930 kJ

15 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett