



Pompoenquiche met feta

en gekarameliseerde rode ui



30-40min



2 personen

Zoete pompoen doet het uitstekend met zoute feta. Daarom hebben we de twee samen in een quiche verwerkt voor een fijne vegetarische maaltijd. De gebakken ui zorgt voor extra zoetheid en de frisse salade maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rol quichedeeg ¹
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 5g verse tijm
- 2x feta ⁷
- 2 eieren ³
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 rode uien
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ronde quichevorm
- bakpapier
- blindbakgewicht (rijst of bonen)
- grote koekenpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

De voedingswaarden in dit recept zijn gebaseerd op 3 porties.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 59.1g, koolhydraten 61.1g, eiwit 19.4g



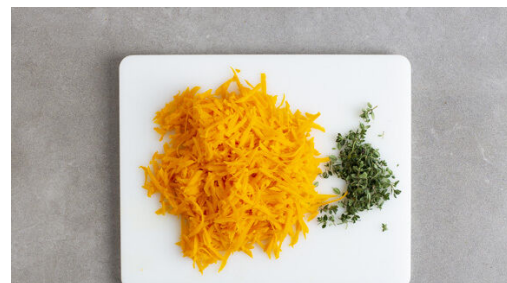
1. Deeg blindbakken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Rol het **deeg** met aanklevend papier uit over een quichevorm en druk het **deeg** in de vorm aan. Snijd de **quicherand** bij en dek het **deeg** af met bakpapier. Verdeel de blindbakvulling er gelijkmatig over (droge rijstkorrels of bonen werken prima). Bak het **deeg** 10-12min voor. Verwijder het bakpapier met de blindbakvulling.



4. Quiche bakken

Verkruimel de **feta** grof. Klop de **eieren** los met de **feta** en **crème fraîche** en roer er de **pompoen** door. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de **pompoenvulling** in de **quiche** en spreid uit. Zet de oventemperatuur op 220°C (of 200°C hetelucht) en bak de **quiche** 15-20min tot de **vulling** gestold is. Neem uit de oven en laat ca. 5min rusten.



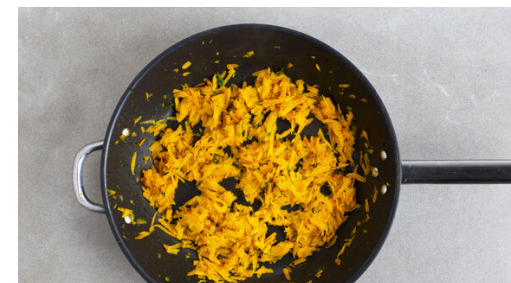
2. Pompoen raspen

Snijd de **pompoen** in vieren, verwijder de pitten en draden en rasp de **pompoen** grof. Rits de **tijmblaadjes** van de steeltjes.



5. Uien bakken

Pel, halveer en snijd de **uien** in dunne reepjes. Verhit de gebruikte koekenpan op matig vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** 1-2min. Voeg 1-2el azijn, 3-4el water en een snuf zout en peper toe. Stoof de **uien** 5-6min tot ze zacht zijn en het het vocht verdampt is.



3. Pompoen bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **pompoenrasp** en de **tijm** toe. Bak al omscheppend 6-8min tot de **rasp** iets gebruind is en breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



6. Salade mengen

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2el azijn, 1el water en een snuf suiker, zout en peper. Hussel de **mesclun** om met de **dressing**. Garneer de **quiche** met de **ui** en serveer de **sla** erbij.