

## Zwiebel-Kürbis-Quiche an einem bunten, frischen Tomaten-Feldsalat garniert mit Apfelscheiben mit einem Honig-Senf-Dressing

### Zutaten für 4 Personen:

<b>Für die Quiche:</b>	
120g	Mehl
50g	Butter
Ein gestrichener TL	Salz
1	Ei
1,5 EL	Wasser
<b>Für die Füllung:</b>	
700g	Zwiebeln
1/2	Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
30g	Schmalz
130g	Speck (mager)
70g	Quark
2	Eier
170 ml	Sahne
70g	Mehl
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskatnuss
<b>Für den Salat:</b>	
500g	Tomaten (gemischte, bunte Sorten, z.B. Datteltomaten, Johannisbeertomaten (orange), Cocktailtomaten, grüne Tomaten, Honigtomaten, gelbe Tomaten)
500g	Feldsalat
2	Äpfel (regionale Sorte)
1 Bund	Regionale Kräuter

Rezept des Marianne-Weber-Gymnasiums Lemgo, Diff.-Kurs 9 Ernährung