



Süßkartoffel-Kokos-Quiche

einfach köstlich

Für 1 Quiche- oder Springform Ø 26 cm bzw. 8 Stücke

Teig: 250 g Dinkelvollkornmehl ♦ 125 g weiche Butter ♦ Salz ♦ **Belag:** 800 g Süßkartoffeln ♦ 180 g Zwiebeln ♦ 2 EL Kokosöl (alternativ: Bratöl) ♦ 1 Bio-Limette ♦ 75 g Kokosraspel ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Prise Muskat ♦ 1 Ei ♦ 200 ml Kokosmilch ♦ 1 Bund Koriander ♦ **Außerdem:** Frischhaltefolie ♦ Quiche- oder Springform Ø 26 cm ♦ Butter für die Form

1. Für den Teig Mehl, Butter, ½ TL Salz und 80 ml kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühl stellen. Inzwischen für den Belag Süßkartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Süßkartoffeln zugeben, ca. 5 Minuten anbraten, 100 ml Wasser angießen und ca. 5 Minuten im geschlossenen und 5 Minuten im offenen Topf bissfest garen (s. Tipp). Die Flüssigkeit sollte verkocht sein.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Quicheform fetten. Teig mit den Händen in Form drücken, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen. Mit Gabel

mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) stellen.

3. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Schalenabrieb und Kokosraspel unter Süßkartoffeln heben. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Ei verquirlen, mit Kokosmilch verrühren (s. Tipp) und salzen. Kokosguss mit Süßkartoffelmasse vermischen und auf Teigboden verteilen. Ca. 30 Minuten backen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Quiche mit Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 30 Minuten Wartezeit + 45 Minuten Backzeit

Pro Stück: ca. 399 kcal, 1670 kJ, 7 g EW, 43 g KH, 22 g F, 3 BE

KÜCHEN-TIPP: Süßkartoffeln auf keinen Fall länger kochen, sonst zerfallen sie und werden matschig.

KÜCHEN-TIPP: Kokosmilch vorm Verwenden gut aufschütteln, damit sich Fruchtfleisch und Flüssigkeit wieder miteinander vermischen.

FÜR EILIGE: Teig nicht kühlen, sondern sofort mit den Händen in die Form drücken.