

# KÜRBISQUICHE

---

## MIT SKYR-KRÄUTER-DIP

### ZUTATEN

Für eine kleine Springform  
(22 cm Durchmesser):

Für den Boden:

200 g Haferflocken

4 EL Skyr

2 EL Rapsöl

Salz

1 TL Backpulver

Für den Belag:

1 mittelgroßen Hokkaido-  
Kürbis

3 EL Hanfsamen

2 Eier

100 ml Milch

Salz, Pfeffer, Knoblauch  
gehackte Kräuter

150 g geriebenen Käse

Für den Dip:

200 g Skyr

Salz, Pfeffer, Knoblauch

1 EL gehackte Kräuter

(z.B. Schnittlauch, Dille,  
Petersilie)

### ZUBEREITUNG

Für den Teig die Haferflocken in einer Küchenmaschine zu Mehl vermahlen. Mit Skyr, Rapsöl, Salz und Backpulver zu einem Teig verarbeiten (am besten mit einer Gabel). Teig rasten lassen, währenddessen die Fülle zubereiten. Kürbis waschen, ggf. schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kürbisstücke in wenig Wasser weich dünsten. Kürbis und Hanfsamen in eine Schüssel geben. Eier mit Milch verquirlen und über das Gemüse geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit Kräutern verfeinern. Eine Hälfte des Käses ebenfalls zur Fülle geben. Danach den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Tortenform mit Backpapier auslegen. Haferflockenteig hineingeben und mit den Fingern bis zum Rand flachdrücken. Danach die Fülle darauf geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und 45 Minuten im Ofen backen. Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.

