

Vegane Winterquiche

der Klassiker mal anders

Zutaten für 1 Quiche:

- 300 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- 130 g vegane Margarine
- 70 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Möhren und 300 g Lauch
- 400 g Seidentofu
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Salz, 1 TL Kurkuma, Pfeffer
- 5 EL frische Kräuter (ersatzweise 2 EL getrocknete oder TK Kräuter, z.B. Thymian, Oregano, Basilikum, Schnittlauch)

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.

Vollkornmehl, Salz, Margarine und Wasser zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung Knoblauchzehe schälen, das Saisongemüse waschen, klein schneiden. Den Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, das Gemüse dazugeben und etwa 4 Minuten dünsten.

Den Seidentofu mit 2 EL Öl, der Speisestärke, dem Salz und den Gewürzen mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und in die Füllung rühren.

Die Quicheform einfetten oder mit Backpapier bekleiden. Den Teig ausrollen und in die Form geben.

Anschließend das Gemüse auf dem Teig verteilen und mit der Tofumasse begießen.

Die Quiche 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein bunter Salat.