

Rezept

Bunte Garten-Quiche

Ein Rezept von Bunte Garten-Quiche, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Teig

100 g Weizenmehl (Type 405)

Salz

3 EL gemahlene Haselnüsse (ersatzweise gemahlene Mandeln)

50 g kalte vegane Margarine

Für die Füllung

1 Zucchini (ca. 180 g)

1 EL Hefeflocken

½ Bund Basilikum

3 Kirschtomaten

1 Zweig Rosmarin

200 g Tofu

2 EL Cashew-Mus

Pfeffer

1 Stück Spitzpaprika

3 schwarze Oliven (entsteint)

Ausserdem

vegane Margarine für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform (20 cm Ø; ergibt 4 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 26 g F, 14 g EW, 26 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Teig Mehl, Nüsse und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Margarine in kleinen Stückchen zugeben und alles mit 1-2 EL Wasser schnell zu einem Teig verkneten. Die Form fetten und den Teig hineindrücken, dabei ca. 3 cm Rand hochziehen. Den Teig im Kühlschrank mindestens 30 Min. kalt stellen.
- 2.** Nach der Kühlzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Den Zucchini waschen und putzen. Drei sehr dünne Streifen Schale abschneiden. Den Rest grob reiben, mit ½ TL Salz vermischen und in einem Sieb Wasser ziehen lassen.
- 3.** Den Quicheboden im heißen Ofen (unten) 10 Min. vorbacken. Inzwischen den Tofu grob würfeln und mit Hefeflocken und Cashewmus cremig pürieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und samt saftigen Stängeln grob hacken. Die Zuchiniraspel gut zwischen den Händen ausdrücken und mit Tofucreme und Basilikum verrühren. Die Masse mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen.
- 4.** Die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprika waschen und vom spitzen Ende aus in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadelbüschel vom Zweig zupfen. Die Oliven halbieren.

5. Die Zucchinimasse in den Teigboden füllen und glatt streichen. Darauf mit den beiseitegelegten Zucchini streifchen und dem übrigen Gemüse ein Blumenbild legen. Die Quiche im heißen Ofen (unten) 30 Min. backen. Sie schmeckt warm oder kalt.