

Rezept

Paprikaquiche mit Amarantkruste

Ein Rezept von Paprikaquiche mit Amarantkruste, am 23.03.2023

Zutaten

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz

150 g kalte, vegane Margarine (sojafrei)

Für Guss und Belag:

1 kleine Dose weiße Bohnen (240 g
Abtropfgewicht)

300 ml Hafersahne

2 EL Hefeflocken
Salz

2 EL Kichererbsenmehl (aus dem Bio- oder
Asienladen)
Pfeffer

3 rote Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1 Bund Thymian

1 EL Olivenöl

4 EL Amarant

100 g schwarze Oliven

Außerdem:

vegane Margarine (sojafrei) für die Form

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 440 kcal, 27 g F, 10 g EW, 38 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Teig Mehl, Margarine in Flöckchen, 60 ml kaltes Wasser und 1 TL Salz in einer Schüssel glatt verkneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2.** Für den Guss die Bohnen in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit Sahneersatz, Kichererbsenmehl und Hefeflocken in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin hellgelb andünsten. Paprikas ca. 5 Min. unter Rühren mitdünsten. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Die Hälfte der Thymianblättchen unter die Paprikamischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Quicheform (26 cm Ø) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und diese damit auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand bilden. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Paprika-Zwiebel-Mischung auf dem Teigboden verteilen und den Guss darübergießen. Die Quiche 35 Min. weiterbacken.
-
5. Inzwischen die Oliven entsteinen und fein hacken. Den Amarant in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Körner zu springen beginnen. Mit den Oliven und dem restlichen Thymian mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Den Amarant-Oliven-Mix auf der Tarte verteilen und diese in weiteren 5 Min. goldbraun fertig backen. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.