

## Rezept

# Quiche mit Seidentofu

Ein Rezept von Quiche mit Seidentofu, am 18.04.2025

## Zutaten

### Für den Boden

**60 g** kalte Butter (ersatzweise Margarine)  
**40 g** Dinkelmehl (Type 630)  
**1 TL** getrocknete italienische Kräuter

**100 g** Buchweizenmehl  
Salz

### Für den Belag

**200 g** bunte Kirschtomaten  
**200 g** Seidentofu  
**2 EL** Hefeflocken  
Salz

**60 g** Kalamata-Oliven (entsteint)  
**1 EL** Speisestärke  
**1 TL** getrocknete italienische Kräuter  
schwarzer Pfeffer

### Außerdem

Quicheform (24 cm Durchmesser, ersatzweise rechteckige Quicheform 28 × 10 cm)

Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 22 g F, 10 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Quicheform dünn mit Butter einfetten. Die Butter würfeln. Buchweizenmehl, Dinkelmehl, 1 TL Salz, Kräuter, 45 ml Wasser und Butterwürfel in eine Schüssel geben. Alles zwischen den Fingerspitzen verreiben, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Den Boden im Ofen (Mitte) 5-10 Min. vorbacken, bis der Belag fertig ist.
3. Tomaten waschen, Oliven halbieren. Seidentofu, Speisestärke, Hefeflocken, Kräuter, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Tofumasse auf den vorgebackenen Boden gießen. Tomaten und Oliven gleichmäßig darauf verteilen.
4. Die Quiche im Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen. Herausnehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Die Quiche danach in Stücke schneiden und servieren.