

Rezept

Spargel-Kohlrabi-Quiche mit Linsen-Buchweizen-Teig

Ein Rezept von Spargel-Kohlrabi-Quiche mit Linsen-Buchweizen-Teig, am 19.06.2024

Zutaten

1 EL Chia-Samen	220 g rote Linsen (ersatzweise 220 g teilentölktes Rote-Linsen-Mehl)
50 g Buchweizenmehl	1 TL Currypulver
Salz	70 g vegane Margarine
200 g Möhren	1 Kohlrabi
10 Stangen grüner Spargel	400 g Seidentofu
2 EL Speisestärke aus Mais	4 EL Hefeflocken
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 TL vegane, glutenfreie Gemüsebrühe (Instant)	1 Bund Kerbel
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 22 g F, 30 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten. Die Chiasamen in 30 ml Wasser einweichen.
2. Währenddessen die Linsen im Hochleistungsmixer fein mahlen und in einer Rührschüssel mit Buchweizenmehl, Currypulver und 1 TL Salz mischen. Die weiche Margarine hinzufügen, 30 ml Wasser und gequollene Chiasamen dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen homogen verkneten. Die Form mit dem Teig auskleiden, einen 2-3 cm hohen Rand formen. Den Boden im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter beiseitestellen.
3. Inzwischen Möhren schälen, längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und ca. 5 mm groß würfeln. Spargel putzen, waschen, unten schälen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Für den Guss den Seidentofu in einem Sieb etwas abtropfen lassen, mit Stärke, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss und Brühe mischen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, unter die Seidentofumasse mischen.
5. Die Hälfte der Seidentofumasse auf dem Boden verteilen und die Hälfte des Gemüses darauflegen, leicht andrücken. Mit dem Rest ebenso verfahren. Die Form leicht rütteln, sodass sich Seidentofu und Gemüse gut verteilen. Die Quiche im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.