Rezept

Vegane Lauchquiche mit Nüssen

Ein Rezept von Vegane Lauchquiche mit Nüssen, am 13.06.2025

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

- **300 g** Dinkelmehl (Type 630)
- **1 TL** Salz
- **180 g** gefrorene oder kalte Margarine
- **1 EL** Zucker
- **1/2 TL** Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG:

- **500 g** Lauch
- **2 EL** Walnusskerne
- **1 EL** Haselnusskerne
- **1 TL** Agavendicksaft
- **1 TL** Apfel- oder Weißweinessig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- **4 EL** Cashewnusskerne
- **70 ml** Pflanzensahne zum Kochen
- **1 TL** Pfeilwurzelstärke
- Rauchsalz (nach Belieben)

AUßERDEM:

- Dinkelmehl zum Verarbeiten
- Margarine für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke (1 Springform à Ø 26 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Gefrorene Margarine darüberreiben oder kalte Margarine in Flöckchen zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen krümelig mischen. Nach und nach 3-4 EL eiskaltes Wasser zugeben, bis sich die Krümel zusammenklumpen. Alles mit den Händen schnell verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl ca. 1 cm dick und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form fetten, den Teig hineinlegen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Reste sauber abschneiden. Den Teigboden samt Form ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Inzwischen den Backofen auf 190° vorheizen. Für die Füllung den Lauch putzen: welke grüne Blattteile entfernen, die Stange der Länge nach aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich auch zwischen den Blattschichten waschen. Den Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden. In einem Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und den Lauch darin 30 Sek. blanchieren. Den Lauch in ein Sieb abgießen (dabei das Kochwasser auffangen) und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Walnüsse und Cashewkerne grob zerbrechen. Alle Nüsse auf einem Backblech verteilen und im Backofen (unten) ca. 6 Min. anrösten, bis sie duften, herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 220° heraufschalten. Den gekühlten Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 5 Min. im Backofen (Mitte) vorbacken.

---

5. Vom Kochwasser des Lauchs 250 ml abmessen und mit der Hälfte der Nüsse, Pflanzensahne, Agavendicksaft, Pfeilwurzelstärke, Essig und nach Belieben Rauchsalz im Mixer sehr fein pürieren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Lauch und den übrigen Nüssen auf den Quicheboden geben. Die Quiche ca. 35 Min. im Backofen bei 220° (unten) backen, herausnehmen und vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.