

Rezept

Vegane Paprika-Brokkoli-Quiche

Ein Rezept von Vegane Paprika-Brokkoli-Quiche, am 25.04.2024

Zutaten

125 g Kürbiskerne	125 g Dinkelvollkornmehl
Salz	80 g kalte vegane Margarine
400 g Brokkoli	1 rote Paprika
100 g Kichererbsenmehl	200 ml Sojacreme
2 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken	1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver	frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer	
Außerdem:	
Mehl zum Arbeiten	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 42 g F, 25 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne mit einem Hochleistungsmixer fein mahlen und in einer Schüssel mit dem Mehl und ½ TL Salz vermischen. Die Margarine würfeln und mit 50 ml kaltem Wasser zur Mehlmischung geben. Zügig mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, luftdicht verpacken und 30 Min. kühl stellen.
2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, putzen, Strunk schälen. Strunk und Röschen in daumengroße Stücke teilen. 5 Min. im Salzwasser vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und ca. 1,5 cm groß würfeln.
3. Für den Guss das Kichererbsenmehl mit der Sojacreme glatt rühren. Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Kichererbsenmehl-Soja-Mix langsam unter Rühren dazugießen. Einmal aufkochen und unter Rühren bei kleiner Hitze andicken lassen. Knoblauch, Hefeflocken, Gewürze und 1 Prise Muskat dazugeben. Guss kräftig salzen und pfeffern.
4. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig durchkneten, ausrollen und über die Springform legen. Den Teig in die Form drücken und an den Rändern hochziehen. Die Paprikawürfel auf dem Boden verteilen. Brokkoli darübergeben. Den Guss durchrühren und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Die Quiche im Backofen (Mitte) 30 Min. backen. Herausnehmen, noch 10 Min. stehen lassen und servieren.