

Rezept

Vegane Quiche Lorraine mit Räuchertofu

Ein Rezept von Vegane Quiche Lorraine mit Räuchertofu, am 17.06.2026

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl

1/2 TL Salz

125 g kalte vegane Margarine

Für den Pflanzensahne-Guss:

300 ml Pflanzensahne

2 EL Speisestärke

1 TL frisch gerieben Muskatnuss

1/2 TL Kala Namak

1/2 TL gemahlener Pfeffer

2 EL Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen)

2 EL Hefeflocken

1 TL Kurkumapulver

1 TL Salz

Für den Belag:

100 g Räuchertofu

1 EL Sojasauce

2 EL vegane Margarine

Salz

1 EL Olivenöl Sojasauce

1 Stange Lauch (ca. 200 g)

Pfeffer

Außerdem:

vegane Margarine für die Form

Mehl zum Ausrollen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform von 26 cm Ø (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Margarine in Flöckchen, 60 ml kaltes Wasser und Salz glatt verkneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten.
2. Für den Guss die Pflanzensahne in eine Rührschüssel geben. Kichererbsenmehl, Stärke und Hefeflocken mit den Quirlen des Handrührgeräts unterrühren. Mit Muskatnuss, Kurkuma, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Belag den Tofu klein würfeln und in einer Pfanne im Öl knusprig braten. Die Sojasauce dazugeben und 2 Min. weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In der Pfanne in 1 EL Margarine ca. 5 Min. andünsten. Salzen und pfeffern.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 10 Min. vorbacken. Tofu und Lauch auf dem Teig verteilen, Guss darübergießen. 1 EL Margarine in Flöckchen darauf verteilen und 20 Min. weiterbacken. Temperatur auf 175° (Umluft 160°) herunterschalten. Quiche in 10 Min. fertig backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.