

## Rezept

# Vegane Quiche Lorraine mit Räuchertofu

Ein Rezept von Vegane Quiche Lorraine mit Räuchertofu, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für den Teig:

- |                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| <b>250 g</b> Mehl  | <b>125 g</b> kalte vegane Margarine |
| <b>1/2 TL</b> Salz |                                     |

### Für den Pflanzensahne-Guss:

- |  |   |
|--|---|
| <b>300 ml</b> Pflanzensahne            | <b>2 EL</b> Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen) |
| <b>2 EL</b> Speisestärke               | <b>2 EL</b> Hefeflocken                         |
| <b>1 TL</b> frisch gerieben Muskatnuss | <b>1 TL</b> Kurkumapulver                       |
| <b>1/2 TL</b> Kala Namak               | <b>1 TL</b> Salz                                |
| <b>1/2 TL</b> gemahlener Pfeffer       |   |

### Für den Belag:

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <b>100 g</b> Räuchertofu     | <b>1 EL</b> Olivenöl Sojasauce    |
| <b>1 EL</b> Sojasauce        | <b>1 Stange</b> Lauch (ca. 200 g) |
| <b>2 EL</b> vegane Margarine | Pfeffer                           |
| Salz                         |                                   |

### 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.