

Rezept

Vegane Rosenkohl-Kartoffel-Quiche

Ein Rezept von Vegane Rosenkohl-Kartoffel-Quiche, am 26.02.2024

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

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

FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g festkochende Kartoffeln	500 g Rosenkohl
Salz	1 Bio-Zitrone
400 g Seidentofu	60 ml Pflanzensahne zum Kochen
2 EL Speisestärke	1 TL Agavendicksaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

AUßERDEM:

Dinkelmehl zum Verarbeiten	Margarine für die Form
----------------------------	------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke (1 Springform à Ø 26 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 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. In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Den Rosenkohl putzen und waschen. Große Röschen halbieren.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. In einem Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Die Kartoffeln darin 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dann den Rosenkohl zugeben und alles weitere 2 Min. kochen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen (das Kochwasser auffangen) und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

4. Den gekühlten Quicheboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 5 Min. vorbacken.

5. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft aus einer Hälfte auspressen (die andere anderweitig verwenden). 80 ml Gemüsekochwasser abmessen und mit Zitronensaft und -schale, Seidentofu, Sahne, Stärke und Agavendicksaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

6. Die Hälfte der Creme auf den vorgebackenen Boden geben, das Gemüse darauf verteilen und die restliche Creme darübergießen. Die Quiche im Backofen bei 220° (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden ca. 10 Min. ruhen lassen.