Rezept

Vegane Süßkartoffel-Pilz-Quiche

Ein Rezept von Vegane Süßkartoffel-Pilz-Quiche, am 12.06.2025

Zutaten

250 g	Mehl (Type 450 oder 550)
150 g	kalte vegane Margarine
	vegane Margarine für die Form
650 g	Süßkartoffeln
200 g	Räuchertofu
1 Stange	Lauch
250 ml	trockener Weißwein
3 EL	Mandelmus (Bioladen)
	Pfeffer
½ TL	Salz
1 EL	Sojamehl
	Mehl für die Form
200 g	Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
2	Knoblauchzehen
1-2 EL	Öl
350 ml	Gemüsebrühe
	Salz
1-2 Stängel	Estragon

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform von 26 cm Ø (12-14 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Salz, kalte Margarine, Sojamehl und 3 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Händen rasch zu einem Teig verkneten. Die Form einfetten, mit Mehl ausstreuen. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und einen Rand formen . Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und abgedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Den Ofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Pilze putzen und längs in 5-6 mm dicke Scheiben schneiden. Tofu zuerst in ca. 4 mm dicke Scheiben, dann quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Öl erhitzen, Tofustreifen darin bei großer Hitze in ca. 1 Min. kross anbraten. Pilzscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. mitbraten. Knoblauch und Lauch zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Die Flüssigkeit in einen Topf abgießen, Brühe und Mandelmus zugeben. Alles unter Rühren aufkochen, bis die Flüssigkeit leicht sämig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon waschen und trocken schütteln, Blättchen hacken und unter die Mandelcreme rühren.

4. Die Hälfte der Tofu-Pilz-Mischung auf den Boden geben, ein Drittel der Mandelsahne angießen, Süßkartoffeln fächerartig darauflegen. Das Schichten einmal wiederholen, dabei mit einer Schicht Süßkartoffeln abschließen. Das letzte Drittel Mandelcreme angießen. Mit Alufolie abdecken. Die Quiche im Backofen (Mitte) ca. 55 Min. backen. Die Folie entfernen und die Quiche in weiteren 15 Min. fertig backen.