

Rezept

Vegane Tomaten-Quiche

Ein Rezept von Vegane Tomaten-Quiche, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Mehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche	100 g kalte vegane Margarine + etwas vegane Margarine für die Form
Salz	400 g Kirschtomaten
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Basilikum
350 g Seidentofu	2 EL Kichererbsenmehl
1 EL italienische Kräuter	2 EL vegane Parmesanalternativen
Pfeffer	1 TL Knoblauchgranulat

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Tarte | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 27 g F, 14 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl, die kalte Margarine und ½ TL Salz mit 3 EL kaltem Wasser glatt verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen (ca. 33 cm Ø). Eine Tarteform fetten. Teig in die Tarteform geben. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Für ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Seidentofu mit Kichererbsenmehl, Schnittlauch, Basilikum, italienischen Kräutern und Parmesan-Alternative zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat würzen.
3. Die Tarteform mit der Tofucreme füllen. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte im Ofen (Mitte) ca. 30-35 Min. backen.