Rezept

Veganer Quicheteig

Ein Rezept von Veganer Quicheteig, am 26.05.2025

Zutaten

- **250 g** Mehl (Typ 450 oder 550)
- **150 g** kalte vegane Margarine
- Mehl für die Form
- **½ TL** Salz
- vegane Margarine für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform von 28 cm Ø (14 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Salz, kalte Margarine und 3 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen verkneten.
2. Die Quicheform mit Margarine einfetten und mit etwas Mehl ausstreuen. Überschüssiges Mehl entfernen.
3. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und überstehende Ränder mit einem Messer abschneiden.
4. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken. Den Teig im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Dann den Quicheteig mit einer Gabel mehrmals einstechen und je nach Rezept herzhaft füllen oder belegen.