

Rezept

Zucchini-Kartoffel-Quiche

Ein Rezept von Zucchini-Kartoffel-Quiche, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Boden

175 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz

85 g kalte Margarine
1 EL gemahlener Leinsamen

Für den Guss

400 g Seidentofu
3 EL Olivenöl
2 EL Hefeflocken
1 Spritzer Zitrone
Pfeffer

2 EL Sojamehl
1 EL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
Salz (ersatzweise Kala Namak)

Für die Füllung

4-5 Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Zweige frischer Thymian

1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl

Außerdem

2 EL geschroteter Leinsamen für den Boden
Öl für die Form

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Quicheform (26 cm Ø, 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 11 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Für den Boden das Mehl in eine Schüssel füllen, die kalte Margarine in Stücken hinzufügen. 1 TL Salz, Leinsamen und 40 ml kaltes Wasser dazugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Für den Guss alle Zutaten mit 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.
3. Für die Füllung die Kartoffeln waschen und schälen. Den Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Kartoffeln und Zucchini in möglichst dünne Scheiben hobeln.

4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3-4 Min. anbraten.

5. Zucchini, Kartoffeln und Thymian hinzufügen und ca. 5 Min. zugedeckt schmoren. Den Guss dazugeben und untermischen.

6. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Springform fetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und die Springform damit auslegen. Einen 3-4 cm hohen Teigrand formen und den Boden mit 2 EL Leinsamen bestreuen.

7. Die Gemüse-Guss-Mischung darauf verteilen und im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit prüfen, ob die Kartoffeln gar sind und bei Bedarf abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.