

Gemüse-Quiche

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backen: 30-40 Minuten

Zutaten | Für eine Ø 26cm Quiche Form

Für den Mürbeteig

200 g Dinkelvollkornmehl

100 g Hartweizengries

1 TL Salz

50 g Margarine (Alsan Bio), weich

75 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer, Soja, ..)

50 ml kaltes Wasser

Für die Füllung

800 g saisonales Gemüse (Lauch, Spinat, grüner Spargel, und Pilze)

Kräuter

1 EL Bratöl

120 g Kichererbsenmehl

140 ml Wasser

200 g Hafercuisine

3 EL Olivenöl

4 EL Mandelblättchen oder gehackte Macadamias

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Optional: Kala Namak für den Ei-Geschmack

So geht's:

Für den Teig in einer Rührschüssel Mehle und Salz mischen. Margarine in Flocken dazugeben und zwischen den Fingern zu einem krümeligen Teig verkneten. Pflanzendrink und nach und nach Wasser hinzugeben und zu einem homogenen, elastischen Teig verkneten. Der Teig ist eher trocken, damit dieser anschließend beim Backen Flüssigkeit vom Guss aufnehmen kann. Teig flachdrücken und in Folie eingewickelt mindestens 30 Minuten kühlen, während das Gemüse zubereitet wird.

Für die Füllung Gemüse putzen, waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bissfest dünsten. Mit Gewürzen und Kräutern kräftig abschmecken. Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser, der Hafer-Cuisine und dem Olivenöl verquirlen, etwas salzen und mit dem Gemüse vermengen.

Den Teig in die gefettete Form drücken und mit der Gabel mehrfach einstechen. Anschließend auf dem Teig 2 EL Nüsse verteilen, die Gemüse Mischung draufgeben und mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Die Quiche auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 30-40 Minuten backen.

Rezept:

Boden nach Mrs. Flury

Füllung nach Edith Gätjen

Wie funktioniert dieses Rezept ohne Ei?

Kichererbsenmehl ist aufgrund der Konsistenz und des Geschmacks die es vermengt mit Wasser annimmt hier ein guter Ersatz für die Eiermasse der herkömmlichen Quiche. Es gibt auch sehr gute vegane Quiche-Rezepte, die als Ersatz (Seiden-)Tofu verwenden. Das hier ist eine tolle, sojafreie Alternative. Wer gerne mehr Ei-Geschmack haben möchte, kann hier mit Kala Namak, einem Schwefelsalz, nachhelfen. Dies findet man im Biomarkt.