

Vegane Quiche



Vegane Quiche mit Spargel, Brokkoli, Lauch, Süßkartoffeln, Orangen-Thymian, Chia-Samen, veganem Käse und Bärlauch-Tofu.

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit der Margarine, dem Sprudel und dem Backpulver vermischen und gut kneten. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen, dann in eine Quicheform oder Springform einlegen. In den Kühlschrank stellen.

Den Spargel schälen und in Salzwasser bissfest kochen. Eine Hälfte des Spargels in Stücke schneiden, die restlichen Stangen ganz lassen. Brokkoli putzen, in feine Röschen zerteilen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Süßkartoffel schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls garen. Tofu ganz klein schneiden.

Den Lauch in feine Ringe schneiden und alles in Olivenöl anbraten. Den Tofu, den geschnittenen Spargel, die Süßkartoffeln, Brokkoli, sowie Sojasahne, fein gehackten Schnittlauch und den Orangen-Thymian dazugeben. Nun die Chia-Samen und die Stärke untermischen. Den veganen Käse fein hacken und ebenfalls untermischen. Mit Knoblauchsatz, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Quichefüllung auf dem Mürbeteig verteilen und abschließend mit den verbliebenen ganzen Spargelstücken garnieren. Das Ganze für ca. 45-55 Minuten bei 180° Umluft in den Backofen geben. Ggf. kurz vor Ende auf Unterhitze schalten, damit der Boden schön knusprig wird.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Vollkornmehl
- 250 g Weißmehl
- 280 g Sojola Margarine
- 90 ml Sprudel
- 2-3 TL Backpulver
- 500 g weißer Spargel
- 1 kleiner Brokkoli
- 1-2 Stangen Lauch
- 1/2 Süßkartoffel
- Olivenöl
- 4-5 Stängel Orangen-Thymian
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 3-4 TL Chia-Samen
- 50 g Speisestärke
- 1/2 Packung veganer „Blauschimmel“-Käse z.B. Jeezini blue
- 1 Packung (250 g) Bärlauch-Tofu
- 2 Päckchen Soja-Sahne
- Knoblauchsatz
- Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

docbears.de wünscht einen guten Appetit!