

Liebe Köch*innen,

die vegane Quiche mit ihrem zarten Mürbeteig-Boden und cremig würzigen Belag schmeckt warm oder kalt.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten

Für ca. 8 Portionen

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl (Weizen- oder Dinkel)
- 1/2 TL Salz
- 120 g vegane Butter, kalt
- 60 ml kaltes Wasser (etwa 5 EL)

Für die Füllung:

- 250 g Lauch
- 500 g Champignons
- 3 Knoblauchzehen
- 75 g vegane Butter
- 400 g Seidentofu, abgetropft
- 2 EL Maisstärke, optional Mehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 2 EL Gemüsebrühpulver oder Hefeflocken
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte vegane Butter in Stücke schneiden und mit dem Wasser hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Anschließend zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas von dem grünen Teil des Lauchs für das Topping zur Seite legen. Die Champignons in Scheiben schneiden, 100 g für das Topping zur Seite legen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, ein Drittel davon ebenfalls zur Seite legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

50 g vegane Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch und den Thymian hinzugeben und ca. 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. In eine leicht gefettete Quiche-Form legen, Ränder hochziehen und gut festdrücken. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen. Den Seidentofu mit der Maisstärke oder dem Mehl cremig mixen. Unter die Champignon-Lauch-Mischung rühren. Bei Bedarf nochmal abschmecken.

Die Füllung auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und glatt streichen.

In einer Pfanne die restliche vegane Butter erhitzen, die zurückgelegten Champignonscheiben zusammen mit dem zur Seite gelegten Knoblauch anbräunen und auf der Quiche verteilen.

Die Quiche ca. 30 Minuten backen, anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Mit den zurückgelegten Lauch-Ringen bestreuen und warm oder kalt servieren.

Tipp:

Als Topping eignen sich auch geröstete Pinienkerne oder etwas geriebener, veganer Parmesan.