

Vegane Frühlings-Quiche

Pikante Quiche mit Tomaten, Mais und Frühlingszwiebeln

etwa 12 Stück



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Für die rechteckige Springform (28 x 18 cm):
vegane Margarine

Knetteig:

250 g Weizenmehl
1 Msp. Dr. Oetker Original Backin
150 g vegane Margarine
2 EL kaltes Wasser
½ TL Salz

Belag:

1 Bund Frühlingszwiebeln
345 g Mais (Abtropfgew.)
200 g Cocktailtomaten
etwa 2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
400 g Seidentofu
2 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke (30 g)
1 Knoblauchzehe
3 - 4 EL gehackte Petersilie
etwa ½ TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
½ TL Curry
½ TL gemahlener Kurkuma

1 Vorbereiten:

Springformboden fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

2 Knetteig:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. 2/3 des Teiges auf dem Boden der Form ausrollen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 15 Min.

Vorgebackenen Boden auf einen Kuchenrost stellen und die Form abkühlen lassen.



3 Belag:

Frühlingszwiebeln waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Dann **1 EL Öl** in der Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Seidentofu, übriges Olivenöl und Gustin in eine Rührschüssel geben und pürieren. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, mit Petersilie, Mais unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken. Restlichen Teig zu einer Rolle formen und an den Rand der Form andrücken.

- 4** Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Frühlingszwiebeln in Reihen nebeneinander darauflegen. Cocktailtomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und fertig backen.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 40 Min.

Quiche mind. 10 Min in der Form auf einem Kuchenrost stehen lassen. Dann aus der Form lösen und warm servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn Sie keine rechteckige Springform haben, können Sie die Quiche auch in einer runden Springform (Ø 26 cm) zubereiten.

