

Vegane Gemüse-Quiche

Gemüsekekuchen mit Möhren, Kohlrabi, Erbsen und Kokosraspeln.

etwa 12 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Für die Springform (Ø 28 cm):
Fett

Knetteig:

200 g Weizenmehl
½ gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
125 g vegane Margarine
75 g Dr. Oetker Creme VEGA
1 Pr. Salz

Belag:

450 g Möhren
450 g Kohlrabi
3 EL Speiseöl
150 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Zucker
300 g Dr. Oetker Creme VEGA
100 ml Sojadrink ungesüßt
Curry
3 EL Kokosraspel

1 Vorbereiten:

Springformboden fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C

2 Knetteig:

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

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 15 Min.



3 Belag:

Inzwischen den Belag zubereiten: Möhren und Kohlrabi schälen, Möhren in schräge Scheiben und Kohlrabi in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. dünsten. Erbsen hinzufügen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Creme VEGA mit Sojadrink verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken und mit dem Gemüse mischen.

- 4** Boden etwas abkühlen lassen. Übrigen Teig zu einer langen Rolle formen, als Rand auf den Boden legen und so an die Form drücken, dass ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht. Das Gemüse in die Springform geben und mit Kokosraspeln bestreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 30 Min.

Die Quiche warm servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Für einen noch intensiveren Geschmack können die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett geröstet werden.

