Vegane Quiche mit Tomaten

Schön bunt und im Handumdrehen zubereitet: Leckeres Rezept für vegane Quiche mit Tomaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

Für den Teig

320 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Margarine (vegane)
80 ml	Wasser
1 TL	Meersalz

Für die Füllung

400 g	Seidentofu
380 g	Cherrytomaten
2 EL	Olivenöl
2 EL	Speisestärke
1 TL	Meersalz
1 TL	Kurkuma

1 Prise	Muskat
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Thymian
1 TL	Oregano
1 EL	Schnittlauch
4 EL	Basilikum

Zubereitung

1. Zuerst wird der Teig für die vegane Quiche mit Tomaten zubereitet. Hierfür das Mehl in eine Schüssel füllen. Wasser, Meersalz und vegane Margarine zufügen und mit den Händen alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Dieser ist fertig, wenn er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Die Schüssel abdecken und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Unterdessen die Füllung zubereiten: Die Tomaten gründlich waschen, trocknen und halbieren. Die Speisestärke mit Seidentofu, Öl, Salz, Kurkuma, Muskat und Pfeffer in ein Gefäß geben. Mit dem Pürierstab oder im Mixer alle Zutaten cremig pürieren. Thymian, Oregano, Schnittlauch und Basilikum waschen, trocknen, putzen, hacken und unter die Füllung heben.

3. Nach der Ruhezeit den Ofen auf 200 Grad mit Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf ein Backpapier setzen und darauf etwas größer als die Quiche-Form ausrollen. Anschließend den Teig mit dem Papier in die Form setzen, fest an den Boden drücken und auch am Rand hochziehen und festdrücken. Nun für 10 Minuten in den Ofen schieben und vorbacken lassen.

4. Die Form aus dem Herd nehmen, die vorbereitete Füllung gleichmäßig auf den Teig streichen. Dann die halbierten Tomaten mit der gewölbten Seite nach unten auflegen. Wieder in den Ofen stellen. 20 Minuten bei gleicher Temperatur backen, dann auf 175 Grad reduzieren und noch einmal 15 Minuten backen lassen.

5. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend aufschneiden und servieren.

Tipp

Die Füllung für die vegane Quiche mit Tomaten kann man beliebig variieren, zum Beispiel Zucchini, Zwiebeln oder Champignons klein schneiden, anrösten und einrühren. Champignons sind auch als Belag geeignet.