



Vegane Champignon-Lauch-Quiche

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

Für eine Springform von 24 cm Durchmesser
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 30 Minuten / Backzeit 30 Minuten, 10 Minuten
Ruhezeit
Pro 100 g:
692 kJ / 161kcal
F: 11 g, davon 0,7 g gesättigte Fettsäuren, K: 41 g,
davon 1 g Zucker, E: 7 g, Salz: 0,14 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
120 g vegane Butter, kalt

Für den Belag:

250 g Lauch
500 g Champignons
3 Knoblauchzehen
75 g vegane Butter
400 g Seidentofu, abgetropft

Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL Stärke (alternativ Mehl)
2 EL Gemüsebrühpulver oder Hefeflocken
1 TL Thymian frisch oder getrocknet
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Mürbeteig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte vegane Butter in Stücke schneiden und mit 5 EL kaltem Wasser hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. 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.
3. 50 g vegane Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymian hinzugeben und ca. 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen.
4. 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.
5. Den Seidentofu mit der Maisstärke 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, übrigen Knoblauch anbräunen und auf der Quiche verteilen.
6. Die Quiche ca. 30 Minuten backen, anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit den zurückgelegten Lauch-Ringen bestreuen und warm oder kalt servieren.