



Vegane Quiche

Zutaten

1 Stück(e) Zwiebel

200 g Zucchini

150 g frischer Blattspinat

20 g Pinienkerne

400 g Seidentofu

100 ml pflanzliche Sahnealternative

50 g getrocknete Tomaten (in Öl)

1 Stück(e) fertiger Quiche-Teig aus dem Kühlregal

20 g Hefeflocken

2 Zehe(n) Knoblauch

3 Teelöffel Öl

6 Teelöffel Tapiokastärke

0.25 Teelöffel Muskatnuss

Etwas keltisches Meersalz

Etwas Pfeffer

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor. Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun an. Schäle den Knoblauch und die Zwiebel. Hacke den Knoblauch fein und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Putze außerdem die Zucchini und schneide sie in Scheiben.

2.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate Knoblauch, Zwiebeln und Zucchini für etwa 10 Minuten an.

3.

Wasche währenddessen den Spinat und lasse ihn gründlich abtropfen. Gib den Spinat zur Zucchini und vermische alles gut. Lasse das Gemüse kochen, bis der Spinat zusammenfällt, und würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

4.

Schneide die getrockneten Tomaten klein.

5.

Mische in einer kleinen Schüssel Sahne-Alternative und Tapiokastärke. Püriere die Tapiokastärke-Mischung mit Hefeflocken und Seidentofu im Mixer cremig und würze die Creme mit Salz und Pfeffer.

6.

Gib die Zucchini, die Tomaten und etwa $\frac{3}{4}$ der Pinienkerne zusammen mit der Seidentofu-Creme in eine Schüssel und vermische alles sorgfältig.

7.

Rolle den Quiche-Teig mit dem noch anhaftenden Backpapier aus und lege ihn mit dem Backpapier nach unten in die Form. Falte den überhängenden Teil dabei nach innen und drücke ihn an.

8.

Gib nun die Füllung der Quiche in die Form und backe die vegane Quiche für 40 Minuten.

9.

Garniere die vegane Quiche mit den restlichen Pinienkernen und lass es dir schmecken.