



Quiche

ZUTATEN FÜR DEN (VEGANEN) TEIG:

250g Vollkornmehl
100g pflanzliche Butter
120 ml warmes Wasser
½ TL Salz
1 EL Sojamehl

FÜLLE:

600 g Blattspinat
2 große Paradeiser
1 Packung Tofu natur
3 gepresste Knoblauchzehen
1 Porree
1 Msp Muskatnuss gemahlen
1 TL Curry süß
je 1 TL Thymian, Oregano, Petersilie, Basilikum frisch vom Bund

Kräutersalz
Pfeffer
etwas Olivenöl

1. Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig herstellen und diesen im Kühlschrank für gut 20 Minuten kühl stellen.
2. Für die Füllung Porree klein hacken und in etwas Olivenöl andünsten, Blattspinat zugeben und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spinat für 10 Minuten gar dünsten, dann mit Muskat, Curry und den frischen Kräutern würzen. Tofu mit den Händen zerbröseln, Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Eine Tarteform einfetten und den Teig gleichmäßig andrücken (auch den Rand). Nur den Teig für 10 Minuten bei 200° im Rohr backen, dann die Spinatfülle auf dem Teig verteilen und mit dem Tofu bestreuen. Anschließend die Tomatenscheiben auf der Fülle verteilen und nochmals salzen.
5. Bei 200° für weitere 25 Minuten ins Rohr schieben. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen, weil sich so der Teig besser aus der Form lösen lässt.
7. Ev. mit Salat, Sprossen, frischen Kräutern etc. bestreut genießen.

Rezept aus dem veganen Kochbuch von **Michaela und Jochen Russmann**.

