

Sommer-Quiche



Zutaten:

300g Mehl	2 EL Hefeflocken
1TL Salz	½ TL Salz
100g Margarine	½ TL Kala Namak (Schwarzsatz)
90ml Rote Beete Saft	Pfeffer
1 Bund grüner Spargel	Muskat(nuss)
1 Rote Zwiebel	10 bunte Kirschtomaten (rot, gelb, orange)
1 Zehe Knoblauch	Frische Kresse
etwas Olivenöl zum Braten	
1 Bund Dill	1 Quiche-Form (alternativ geht auch eine Spring-Backform)
400g Seidentofu	Backpapier
200g Tofu natur	
20g Speisestärke	

Rote-Beete-Mürbteig zubereiten:

300g Weizenmehl, 1TL Salz, 100g Margarine und 90ml Rote Beete Saft zu einem Teig verkneten. Diesen bis zum Ende im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Füllung:

1 Rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit einer gepressten Knoblauchzehe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach zur Seite stellen.

400g Seidentofu, 200g Tofu natur, 20g Speisestärke, 2EL Hefeflocken und 2 EL Zitronensaft mit einem Mixer oder einem Pürierstab fein pürieren. Mit ½ TL Salz, ½ TL Kala Namak, etwas Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Den Mürbteig etwa 1/2cm dick ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche-Form legen. Sollte der Rand oben noch etwas überstehen, einfach mit einem Messer abschneiden.

Nun könnt ihr den Backofen schon mal auf 180 Grad Ober-Unter-Hitze aufheizen.

Etwas frischen Dill klein hacken, sodass etwa 3 EL voll entstehen. Diesen zusammen mit der Tofu-Masse und den gedünsteten Zwiebeln auf den Teig geben mit einem Löffel vermengen und in die Ecken streichen, sodass die Masse die Form gleichmäßig ausfüllt.

Nun den Bund grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen (so entfernt ihr automatisch nur das, was wirklich ungenießbar ist). Die Stangen auf der Quiche anrichten – hier dürft ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen ;)

Danach eine Hand voll bunte Kirsch-Tomaten halbieren und mit der geschnittenen Seite nach oben ebenfalls auf der Quiche verteilen.

Zum Schluss 2-3 Stangen roten Frühlingslauch in Ringe schneiden und 2/3 davon über die Quiche streuen. Den Rest verwendet ihr später zum Garnieren.

Die Quiche nun 45 Minuten backen, bis sie oben ganz leicht braun wird und leeecker riecht!

Vor dem servieren mit dem restlichen Frühlingslauch und etwas Kresse bestreuen und die Quiche etwa 10 Minuten auskühlen lassen (so lässt sie sich besser anschneiden).

Lasst euch diese wunderbar erfrischende Sommer-Quiche gut schmecken!

Solltest du dein Ergebnis auf Instagram mit deinen Liebsten teilen, verlinke uns gerne in deinem Post oder deiner Story (@diegutelaune_). Wir freuen uns immer sehr, eure Kochkünste zu bewundern ☺

Viel Spaß beim Nachkochen!

Andre & Ina