



# REZEPT DER WOCHE

KW 19 06.05. – 12.05.2024

## Vegane Spargel-Süßkartoffel-Quiche

### Das brauchen Sie:

#### **Für den Mürbeteig:**

- 200 g [Dinkelmehl](#) Typ 630 (Art.Nr. 5882)
- 80 g [Alsan Margarine](#) (Art.Nr. 8047)
- Prise Salz
- 1 L Wasser optional

#### **Für die Füllung:**

- 500 g [Spargel weiß](#) (Art.Nr. 952)
- 300 g [Süßkartoffel](#) (Art.Nr. 520)
- 1/2 [Lauch](#) (Art.Nr. 406)
- 200 ml [Hafer Cuisine](#) (Art.Nr. 14017)
- 1/2 Handvoll [Thymian](#) (Art.Nr. 480)
- 1/2 Handvoll [Schnittlauch](#) (Art.Nr. 452)
- 100 g Reibekäse vegan
- Salz, Pfeffer
- Etwas Öl

### Und so geht's:

#### **Mürbeteig:**

Die Zutaten für den Mürbeteig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Quicheform leicht einfetten und mit dem Teig auskleiden. Anschließend einige Male mit einer Gabel einstechen.

#### **Füllung:**

Spargel wie gewohnt schälen und kochen.

Lauch kleinschneiden und in einen mit etwas Öl benetzten Topf geben.

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenso in den Topf hinzugeben.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, sodass die Süßkartoffeln garen können.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hafer Cuisine hinzugeben und das Gemüse mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Kräuter waschen, kleinzupfen und hinzugeben.

Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Die cremige Süßkartoffelmasse auf den Teig der Quiche geben.

Spargel in etwa 2 cm. Breite Stücke schneiden und in der Süßkartoffelmasse verteilen.

Die Quiche mit etwas veganem Reibekäse bestreuen und auf mittlerer Schiene für 40 Minuten backen. Die Masse sollte zum Ende der Backzeit deutlich fester als zuvor sein. Beim Abkühlen stockt die Masse nochmals.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS**BIOHOF