

REZEPT DER WOCHE

KW 7 12.02. – 18.02.2024

Vegane Champignon-Zucchini-Lauch-Quiche

(Für 8 Personen)

Das brauchen Sie:

Für den Mürbeteig:

- 250 g [Mehl](#) (Art.Nr. 6001)
- 1/2 TL Salz
- 120 g [Haferbutter](#) (Art.Nr. 14288)
- 60 ml kaltes Wasser etwa 5 EL

Für die Füllung:

- 250 g [Lauch](#) (Art.Nr. 406)
- 200 g [Champignons](#) (Art.Nr. 800)
- 300 g [Zucchini](#) (Art.Nr. 180)
- 3 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 75 g [Haferbutter](#) (Art.Nr. 14288)
- 400 g [Seidentofu](#) abgetropft (Art.Nr. 14023)
- 2 EL [Maisstärke](#) (Art.Nr. 5691)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 2 EL [Gemüsebrühpulver](#) (Art.Nr. 8037)
- 1 TL [Thymian](#) getrocknet (Art.Nr. 8356)

Und so geht's:

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte Haferbutter in Stücke schneiden und mit dem Wasser hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Anschließend zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

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 und Zucchini in Scheiben schneiden,

ca. 100 g Champignons für das Topping zur Seite legen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, ein Drittel davon ebenfalls zur Seite legen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

50 g Haferbutter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch, die Champignons und die Zucchini hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch und den Thymian hinzugeben und ca. 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen.

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.

Den Seidentofu mit der Maisstärke oder dem Mehl cremig mixen. Unter die Champignon-Zucchini-Lauch-Mischung rühren. Bei Bedarf nochmal abschmecken.

Die Füllung auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und glattstreichen.

In einer Pfanne die restliche vegane Butter erhitzen, die zurückgelegten Champignonscheiben zusammen mit dem zur Seite gelegten Knoblauch anbräunen und auf der Quiche verteilen.

Die Quiche ca. 30 Minuten backen, anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Mit den zurückgelegten Lauch-Ringen bestreuen und warm oder kalt servieren.

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

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF