



Herzhafte Gemüse-Quiche

„Das Gemüse kann je nach Saison ausgetauscht werden.
In diesem Rezept verrate ich dir meine Lieblingsquiche“

Für 4-6 Personen:

1 Stk Blätterteig

Füllung:

2 EL Olivenöl
1 Stk Lauch gross, gewaschen
200 g Champignons braun, gereinigt
250 g Süsskartoffel, geschält
1 EL Sojasauce

4 Stk Cherry oder Marsanino Tomaten

Guss:

250 g Seidentofu
50 ml Pflanzenmilch
2 EL Olivenöl
3 EL Maizena
1 EL Senf
½ TL Currypulver
½ TL Muskatnusspulver
½ TL Salz
Pfeffer gemahlen, nach Wunsch

Deko:

¼ Bd Petersilien, fein geschnitten oder
Kräuter nach Wahl

Schritt 1: Für den Guss alle Zutaten in einem Mixer (oder mit einem Stabmixer) fein pürieren.

Schritt 2: Das Gemüse (Lauch, Champignons und Süsskartoffel) in Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren und auf die Seite legen.



2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin scharf anbraten. Die Sojasauce dazugeben und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten knackig dünsten, danach auskühlen lassen.

Schritt 3: Den Guss zum Gemüse geben und gut vermengen.

Schritt 4: Den Blätterteig auf ein rundes Backblech legen. Schönen Rand formen und mit einer Gabel ein paar Mal einstechen. Die Gemüse Mischung auf dem Blech verteilen. Mit Tomaten Hälften dekorieren

Schritt 5: Die Quiche für zirka 40 Minuten bei 200 Grad backen.

Tipp:

- Peperoncini fein schneiden und auf der Quiche verteilen.