



Vegane Quiche – Basis Rezept

Rezept für 4 Personen

Für den Teig

- 200 g kalte vegane Margarine
- 400 g Mehl
- Prise Salz
- Einen Schluck Wasser

Für die Füllung

- 3 EL Mehl
- 3 EL Gewürzhefeflocken
- 3 EL vegane Margarine
- 1 EL Senf
- 100 ml Hafer oder Pflanzenmilch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Gemüse nach Belieben: z.B. Pilze, Paprika, Tomaten, frischen Spinat und Knoblauch

1. Für den Teig alle Zutaten verkneten. Ist der Teig zu bröselig etwas Öl oder Margarine hinzufügen, ist er zu klebrig mehr Mehl dazu geben. Danach für 30 min in den Kühlschrank stellen.

2. Für die Füllung 3 EL Margarine in einen kleinen Topf schmelzen. AnschlieÙe 3 EL Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Gewürzhefeflocken und Senf hinzufügen und die Hafermilch langsam unter Rühren hinzugeben, bis alles eine leicht dickflüssige Konsistenz hat. Je nach Hefeflocken, kann es sein das ihr mehr oder wenig Milch benötigt. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden

3. Den Teig ausrollen und in einer mit Backpapier ausgelegten Quiche oder Springform geben, so das ein Rand von 1 bis 2 cm entsteht. Das Gemüse und die Füllung darüber geben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Quiche 30 – 40 min backen lassen. Wenn die Füllung und der Rand der Quiche anfangen leicht braun zu werden ist sie bereit gegessen zu werden.