



Bunte Gemüsequiche mit Seidentofu

1 Quiche

- 300 g Mehl
- 150 g Margarine
- 1 Ei
- 1 EL Salz
- Wasser

- 1 Lauchstange
- 200 g Champignons
- 1 Paprika rot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3/4 Glas Mais
- Olivenöl

- 400 g Seidentofu
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter oder
- 2 EL frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Das sollten Sie zuhause haben:
Olivenöl, Knoblauch, Salz, Wasser :-)
Kräuter

Tipp:

Das Rezept ist für eine normal große Springform berechnet. Wenn Sie nur eine Quicheform füllen möchten, reichen 200 g Mehl und 100 g Margarine. Wer will, gibt noch etwas geriebenen Käse darüber.

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Mürbteig machen. Wird er zu bröselig, löffelweise etwas Wasser oder Milch dazugeben. Zu einer Kugel formen, in Folie einwickeln, in den Kühlschrank legen und mindestens 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen den Lauch gründlich putzen und in feine Streifen schneiden, Champignons in Scheiben, Paprika in Würfel und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. In dieser Reihenfolge auch in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben, sanft anbraten und ca. 5 - 8 Min. garen lassen. Zum Schluss den abgetropften Mais dazu geben.

Den Seidentofu etwas abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten in eine hohe Rührschüssel oder einen Mixer geben und kurz pürieren.

Den Teig ausrollen, in eine große Springform geben, mit einer Gabel mehrfach einstechen und bei 200 ° im Backofen ca. 10 Min. vorbacken.

Dann das Gemüse darauf verteilen und die Seidentofumischung gleichmäßig darüber verteilen. Wieder in den Ofen geben und weitere 20 Min. bei 200 ° und dann noch mal 15 Minuten bei 175 ° backen. Wer will, gibt dazwischen noch etwas geriebenen Käse drauf. Schmeckt aber auch ohne sehr lecker. Heiß und kalt (letzteres habe ich gerade ausprobiert :-).