

Vegane Spargel-Quiche



Zubereitung

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig kneten und im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten, danach mit Sojasoße ablöschen. Seidentofu, Olivenöl, Maisstärke, Kurkuma, Oregano, Thymian, Rosmarin und Tofu-Würfel in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Den (gekochten) Spargel ebenso in kleine Stücke schneiden und – bis auf die Spargelspitzen – in die Schüssel mit der Füllung geben. Sanft umrühren. Quiche- oder Springform (26 cm Ø) mit der Margarine einfetten und den gekühlten Teig gleichmäßig darin in Form drücken. Die Füllung hineingeben, halbierte Kirschtomaten sowie Spargelspitzen auf der Oberfläche verteilen und Quiche ca. 30 Minuten backen.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

Teig:

260 g Dinkelmehl
80 ml kaltes Wasser
150 g pflanzliche Margarine
½ TL Salz

Füllung:

400 g Seidentofu
2 EL Olivenöl
1 EL Maisstärke
½ TL getrockneter Oregano, Thymian und Rosmarin
1 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
400 g grüner Spargel (frisch oder aus dem Glas)
200 g Räuchertofu
2 EL Öl zum Braten
2 TL Sojasoße
2 Frühlingszwiebeln
8-10 getrocknete Tomaten in Öl
6 Kirschtomaten