



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW34 | 2023

Zucchini Rote Beete Quiche (vegan)

für eine 27er Springform

Zutaten

Für den Teig

- 200 g Dinkelmehl, Typ 1050
- 100 g vegane Butter
- 1 TL Rosmarin
- ½ TL Salz
- 2 EL Pflanzenmilch

Für die Füllung

- 600 g Zucchini
- 200 g Rote Beete
- 160 g Naturtofu
- 250 ml Pflanzensahne
- 100 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Muskat, Majoran

Zubereitung

Zuerst fettest du die Springform ein, stäubst sie leicht mit Mehl ein und stellst sie beiseite.

Für den Teig vermischst du in einer Rührschüssel die trockenen Zutaten und gibst nach und nach die kalte 'Butter' in kleinen Stücken dazu. Zum Schluss fügst du die Pflanzenmilch hinzu. Alles gut miteinander verarbeiten und den Teig in Folie eingewickelt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Nun bereitest du die Füllung vor: Wasche die Zucchini gründlich, halbiere sie längs und schneide sie dann in lange, dünne Streifen. Sie müssen nicht hauchdünn sein, aber auch nicht zu dick. Du kannst einen Sparschäler oder einen Gemüsehobel verwenden. Falls du frische Rote Beete verwendest, schäle sie, schneide sie in kleine Würfel und blanchiere sie kurz in Wasser. Achte darauf, dass sie nicht zu weich werden. Milchsauer eingelegte Rote Beete musst du nur noch in Würfel schneiden.

Krümle den Tofu in eine Schüssel, gib Pflanzenmilch und Pflanzensahne dazu und würze alles mit Pfeffer, Salz und den Kräutern. Stelle die Masse beiseite.

Heize den Ofen auf 180 °C (Umluft) vor.

Nimm den Teig aus dem Kühlschrank, rolle ihn aus und lege ihn in die Springform. Du kannst ihn ausrollen oder mit den Händen platt drücken. Achte darauf, den Rand etwas hochzuziehen.

Verteile etwas von der flüssigen Tofumasse auf dem Teigboden, nicht auf dem Rand. Lege die Zuchinistreifen aufrecht und längs an den inneren Rand der Springform. Platziere die Rote Beete-Würfel in der Mitte.

Gieße den restlichen Tofu über das Gemüse und schiebe die Quiche in den Ofen.

Nach 30-35 Minuten ist die Quiche fertig zum Genießen.