

Gemüsequiche

Zutaten für 1 Quiche- oder Tarteform (Ø 26-28 cm):

etwa 300 bis 350 g Gemüse
z.B. Paprikaschote, Zucchini, Karotten, Rüben, Süßkartoffeln, Petersilienwurzeln ...
2-3 Lauchzwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe – fein geschnitten, ½ TL Thymianblättchen, Olivenöl,
100 g Quark
50 g Crème fraîche
50 g Sahne
3 Eier (M)
150 g Salzlakenkäse z.B. Feta
50 g geriebener Hartkäse
Salz, Pfeffer, wenig Zucker, Prise Cayennepfeffer und geräuchertes Paprikapulver

Vorbereitung: je nach verwendeten Gemüsesorten z.B.

Paprikaschote oder Zucchini oder ... würfeln (½ cm) – mit Knoblauch und Thymian in Olivenöl kurz anbraten.
feste Gemüsesorten würfeln (½ cm) – bissfest dünsten.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden- kurz mit heißem Wasser überbrühen.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 ° C (wenn möglich nur Unterhitze) vorheizen.
Quicheform ausbuttern und dünn mit Dunst oder Mehl bestäuben.
Teig dünn und für die Form passend ausrollen.
2. Form mit Teig auslegen und mit einer Gabel stupfen (einstechen).
3. Quark, Crème fraîche, Sahne, Eier und „zerbröselten“ Feta verrühren – würzen.
4. Gemüse unter die Ei-Käse-Masse heben.
5. Masse auf dem Teig verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken.
7. Umschalten auf Heißluft und etwa 20-30 Minuten fertig backen.
8. Aus dem Backofen nehmen und einige Minuten abkühlen und setzen lassen.
Mit Hilfsmitteln (z.B. 2 runde Tortenbleche) aus der Form stürzen.

Geriebener Teig

Zutaten für 1 Quiche- oder Tarteform (Ø 26-28 cm):

Teig:

150 g Weizenmehl Type 405

50 g Butter

50 g Wasser

1 Eigelb

Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Butter und eine Prise Salz zwischen den Fingern verreiben.

Butter umschließt das Klebereiweiß.

2. Flüssigkeit (Wasser/Eigelb) zugeben und kurz unterkneten. Teig rund formen/etwas flach drücken. In Klarsichtfolie einschlagen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Flüssigkeitsaufnahme des Klebers wird dadurch eingeschränkt.

Erkenntnis:

Die Zutaten Wasser und Butter sind in der Menge leicht variabel;
je **mehr Butter**, desto mürber ist der Teig!
je **mehr Wasser**, desto elastischer ist der Teig,
desto besser isoliert der Teig die Feuchtigkeit!

Gemüsequiche (vegan)

Zutaten für 1 Quiche- oder Tarteform (Ø 26-28 cm):

etwa 350 bis 400 g Gemüse
z.B. Paprikaschote, Zucchini, Karotten, Rüben, Süßkartoffeln, Petersilienwurzeln ...
2-3 Lauchzwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe – fein geschnitten, ½ TL Thymianblättchen, Olivenöl
50 g vegane „Frischkäse“-Alternative
100 g vegane Creme z.B. Creme VEGA
100 g vegane Pflanzencreme
1 EL Speisestärke und 1 EL Reis- oder Kichererbsenmehl
2 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer, wenig Zucker
Prise Cayennepfeffer und geräuchertes Paprikapulver, ½ TL Kurkuma
50 g vegane „Reibekäse“-Alternative
50 g fein gehackte Cashew-Kerne

Vorbereitung: je nach verwendeten Gemüsesorten z.B.

Paprikaschote oder Zucchini oder ... würfeln (½ cm) – mit Knoblauch und Thymian in Olivenöl kurz anbraten oder die feste Gemüsesorten würfeln (½ cm) – bissfest dünsten.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden- kurz mit heißem Wasser überbrühen.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 ° C (wenn möglich nur Unterhitze) vorheizen.
Quicheform ausfetten und dünn mit Dunst oder Mehl bestäuben.
Teig dünn und für die Form passend ausrollen.
2. Form mit Teig auslegen und mit einer Gabel stupfen (einstechen).
3. „Frischkäse“, Creme, Pflanzencreme, Stärke, Reismehl und Hefeflocken verrühren – würzen.
4. „Käse“ und Gemüse unter die Masse heben.
5. Masse auf dem Teig verteilen und mit den gehackten Cashewkernen bestreuen.
6. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken.
7. Umschalten auf Heißluft und etwa 20-30 Minuten fertig backen.
8. Aus dem Backofen nehmen und einige Minuten abkühlen und setzen lassen.
Mit Hilfsmitteln (z.B. 2 runde Tortenbleche) aus der Form stürzen.

Geriebener Teig (vegan)

Zutaten für 1 Quiche- oder Tarteform (Ø 26-28 cm):

Teig:

150 g Weizenmehl Type 405
1 El Speisestärke oder Reismehl
60 g Margarine
60 g Wasser
Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Margarine und eine Prise Salz zwischen den Fingern verreiben.

Fett umschließt das Klebereiweiß.

2. Flüssigkeit (Wasser) zugeben und kurz unterkneten. Teig rund formen/etwas flach drücken. In Klarsichtfolie einschlagen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Flüssigkeitsaufnahme des Klebers wird dadurch eingeschränkt.

Erkenntnis:

Die Zutaten Wasser und Butter sind in der Menge leicht variabel;
je **mehr Fett**, desto mürber ist der Teig!
je **mehr Wasser**, desto elastischer ist der Teig,
desto besser isoliert der Teig die Feuchtigkeit!