



Bunte Karotten-Quiche fürs Osterfest

🕒 Vorbereitung: 35 Minuten 👤 Portionen: 6
Zubereitung: 40 Minuten
Total: 75 Minuten

Zutaten für eine Quiche (4 Hauptspeise-Portionen)

Für den Teighoden

- 250 g Dinkelmehl (type 630) + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 60 g Margarine + Margarine zum Fetten der Backform
- 50 g Sojajoghurt Natur (ich benutze Sojade)
- 45 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Mandeldrink)
- 1 TL Meersalz
- 2 TL gerebelte Kräuter der Provence

Für die Füllung

- 500 g Karotten mit Karottengrün + 150 g Karotten zum Raspeln
- 150 g Zwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 g Tofu Natur
- 400 g Seidentofu
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (oder Ras el-Hanout)
- Grobe Chiliflocken oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Kichererbsenmehl
- Meersalz

Für das Topping/zum Garnieren

- 40 g Karottengrün (oder Petersilie)
- 5 EL Olivenöl
- 25 g Kürbiskerne + 1 EL Kürbiskerne zum Garnieren
- 10 g /2 EL Hefeflocken
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Sojajoghurt Natur
- 50 g Erbsen
- 1-2 TL Schwarzkümmel oder schwarze Sesamkörner

Link zum Warenkorb von Allyouneed fresh: <http://bit.ly/veggies-quiche>

Zubereitung (35-40 Minuten Arbeitszeit + 40 Minuten Backzeit)

1. Alle für den Teig angegebenen Zutaten vermischen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten. Teig bis zur Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Das Karottengrün abschneiden, waschen, trocken schütteln und für später zur Seite stellen. 500 g Karotten waschen, grob würfeln und etwa 18 Minuten im Dampfkocher garen, bis sie ganz weich sind (oder in Wasser weich kochen).
3. Tipp: Für die spätere Dekoration der Quiche 2-3 ganz kleine, dünne Karotten mit Ansatz der Blätter/mit Stielteil mit in den Dampfkocher geben, leicht weich dünsten, herausnehmen und zur Seite legen. Sie kommen ganz zum Schluss auf unsere Quiche.
4. 150 g Karotten zusätzlich raspeln und beiseitestellen.
5. Zwiebeln abziehen, halbieren und hauchdünn aufschneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 3-4 Minuten braun

anbraten.

6. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorwärmen. Eine Quicheform (Durchmesser ca. 28 cm) mit Margarine einfetten.
7. Die gegarten Karotten in einen Mixer geben. 200g Tofu leicht zerbröseln hinzufügen und mit 400 g Seidentofu, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, Chiliflocken und 50 g Kichererbsenmehl pürieren.
8. Die Masse in einer Schüssel mit den angerösteten Zwiebelstreifen und den beiseitegestellten Karottenraspeln vermischen und mit reichlich Meersalz abschmecken.
9. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
10. Den Teig in die gefettete Quicheform einpassen. Quicheboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form mit der Karottenmasse füllen.
11. Die Quiche bei 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
12. Während die Quiche im Ofen ist, das gewaschene Karottengrün (ca. 40 g) mit 5 EL Olivenöl (ca. 50 ml), 25 g Kürbiskernen, 2 EL Hefeflocken, 2 EL Zitronensaft, einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer im Mixer zu einem feinen Pesto pürieren und bereit stellen.
13. Das Pesto mit 2-3 EL Wasser cremig rühren und mit Salz abschmecken.
14. 100 g Sojajoghurt mit dem Pesto leicht verquirlen und auf die Quiche auftragen. Erbsen und die gegarten kleinen Karotten aufgeschnitten auf die Quiche geben und diese mit Schwarzkümmel und Kürbiskernen bestreut und mit Karottengrün verziert servieren.
15. Zur Garnitur verwende ich Erbsen, Zitronenscheiben und kleine Möhren, die ich zuvor zusammen mit den Möhrenstücken für die Füllung im Dampfgarer weich koche. Vor dem Servieren schneide ich die Möhrchen auf und gebe sie als Deko auf die Quiche. Auch Möhrengrün, schwarzer Kümmel oder Sesamkörner sowie Kürbiskerne machen die Quiche zu einem richtigen Hingucker!

Ich wünsche Euch allen ein wunderschönes Osterfest und freue mich, schon bald viele weitere frühlingshafte Rezepte für Euch online zu stellen. Ganz liebe Grüße Eure Lea.