



Herbstlich-aromatische Pfifferling-Quiche

🕒 Vorbereitung: 30 Minuten 👤 Portionen: 6
Zubereitung: 30 Minuten
Total: 60 Minuten

Zutaten für eine Quiche (4-6 Portionen)

Für den Teig

- 250 g Dinkelmehl (Type 630) + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 60 g Margarine + etwas Margarine zum Fetten der Backform
- 50 g ungesüßter Sojajoghurt Natur (ich benutze Sojade)
- 45 ml Pflanzendrink
- 1,5 TL Meersalz
- 1 EL Semmelbrösel (kann bei Bedarf entfallen)

Für die Füllung

- 350 g Pfifferlinge
- 100-120 g Zwiebel(n)
- 150 g Räuchertofu
- 1 EL Pflanzenöl zum Anbraten (ich benutze natives Kokosöl)
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (240 g Abtropfgewicht, ich benutze Bohnen der Firma Rapunzel)
- 400 g Seidentofu
- Salz und Pfeffer
- Etwas aufgeriebene Muskatnuss (ca. 1/2 TL)
- Optional: 3 EL Hefeflocken (kann entfallen, schmeckt aber gut)
- 50 g (geröstetes) Kichererbsenmehl
- 1 Bund frische Petersilie

Außerdem: Eine Quiche- oder Tarteform

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit, 30 Minuten Backzeit)

1. Alle für den Teig angegebenen Zutaten miteinander verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einer geschmeidigen Teigkugel formen. Die Margarine sollte nicht zu weich sein. Ich nehme sie direkt aus dem Kühlschrank und schneide sie zuvor in kleine Stückchen. Teig im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Pfifferlinge gründlich von Erde und Sand reinigen. Unschöne Stellen wegschneiden.
3. Tipp: Beim Einkaufen fragte mich die Marktfrau, ob ich denn einen Trick habe, wie ich die Pfifferlinge gründlich von Sand und Erde befreien würde. Ich verneinte und war ganz gespannt auf Ihren Küchentrick. Sie riet mir, eine Schüssel mit Wasser zu füllen und 2-3 EL Mehl darin aufzulösen. Dann solle ich die Pilze einfach hineingeben und 2 Minuten einweichen lassen. Dabei mit der Hand leicht durchrühren. Anschließend solle ich die Pilze herausheben und nochmals gründlich abspülen und danach trocken tupfen. Gesagt getan. Genau so habe ich es gemacht und siehe da: so sauber waren meine Pfifferlinge noch nie! Das Mehl klumpt nämlich mit Erde und Schmutz zusammen und setzt sich am Boden der Schüssel ab. Grandios, oder?!
4. Pfifferlinge nach dem Waschen abtropfen lassen, nochmals abbrausen und mit einem sauberen Küchenhandtuch vorsichtig trocken tupfen.
5. 100-120 g Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 200 g Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
6. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Räuchertofuwürfel darin 2-3 Minuten anbraten. Dann die gewaschenen, trocken getupften Pfifferlinge dazu geben und die Pilze mit Zwiebel und Tofu nochmals ca. 5 Minuten anbraten. Pilze kräftig salzen und Pfanne vom Herd nehmen.
7. Die weißen Cannellini-Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Die Bohnen anschließend in einem großen Mixer (ich benutze meinen Vitamix) mit 400 g Seidentofu, reichlich Salz und Pfeffer sowie einer großen Prise Muskatnuss, 3 EL Hefeflocken und 50 g Kichererbsenmehl cremig mixen. Diese Füllmasse in eine Schüssel gießen.
8. Die angebratenen Pfifferlinge (bis auf ein paar "Deko-Pfifferlinge") in die Bohnen-Tofu-Masse geben und vorsichtig vermengen.
9. Eine Hand voll frischer Petersilie waschen, hacken und ebenfalls unterheben. Die Füllmasse probieren und mit Salz abschmecken.
10. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine Quiche- oder Tarteform mit Margarine einfetten.
11. Den Teig aus dem Kühlschrank holen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und so in die Quiche-Form einpassen, dass Ihr einen seitlichen

Rand nach oben hin formen könnt. Den Quicheboden mit einer Gabel mehrfach einpicksen und den Boden mit 1 EL Semmelbrösel bestreuen (das saugt überschüssige Flüssigkeit auf).

12. Danach die Füllmasse in die Form gießen, glatt streichen und ein paar Pfifferlinge, welche Ihr vorher zur Seite gelegt habt, in die Quiche-Oberfläche drücken.
13. Quiche im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 30-35 Minuten backen. Danach die Quiche etwas abkühlen lassen, damit sie sich "setzt", also dichter und schön schnittfest wird (ca. 25 Minuten Abkühlzeit).
14. Quiche aus der Form heben, eventuell nochmals im Ofen erwärmen und mit frischer Petersilie bestreut servieren.