



Mangold-Zucchini-Quiche mit Sonnentomaten

Zutaten für eine Quiche | ca. 6-8 Portionen

Für den Teig

- 200 g Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche | zum Beispiel type 550
- 100 g Hartweizengrieß
- 50 g Margarine + etwas mehr zum fetten der Form | zum Beispiel Bio-Alsan
- 80 ml Pflanzendrink
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Für die Füllung

- Etwas Öl zum Anbraten einiger Zutaten
- 350 g Mangold | ohne die harten Strunk-Teile bleiben aber nur 250 g Mangold zur Verarbeitung über
- 150 g Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- Etwa 100 g Lauch
- 100 g Räuchertofu
- 275 g Seidentofu
- 2 EL Sojamehl gemischt mit 4 EL Wasser | ersetzt 2 Eier
- 1 gehäufter EL Hefeflocken
- Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss frisch aufgerieben
- Frische Kräuter nach Belieben, wie z.B. Thymian, Oregano oder einfach etwas "Kräuter der Provence"
- 3 EL Pinienkerne
- 2 EL Semmelbrösel

Was noch

- Eine ofenfeste Quiche-Form | meine Quiche-Form hat den Durchmesser 28 cm
- Zwei lange Streifen Backpapier

Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 45 Minuten Backzeit)

1. Mit der Zubereitung des Teigs beginnen. Dafür alle für den Teig oben aufgelisteten Zutaten, bis auf den Pflanzendrink, in eine große Rührschüssel geben. Am Anfang nur die Hälfte des Pflanzendrinks dazu geben und alles zu einem Teig verkneten.
2. Restlichen Pflanzendrink nach und nach hinzugeben. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche nochmals 2-3 Minuten kräftig durchkneten, bis er schön elastisch ist. Teig abgedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.
3. Während der Teig ruht, können Füllung und Quiche-Form vorbereitet werden.
4. Mangold waschen, die harten Strunkteile entfernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten große, dünne Scheiben schneiden. Den Lauch in zarte Ringe schneiden und diese zum Schluss nochmals grob halbieren. 100 g Räuchertofu fein würfeln.
5. 3 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
6. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstückchen darin kurz glasig werden lassen. Nach 1-2 Minuten den Räuchertofu und die Zucchini dazu geben und etwa 3 Minuten anbraten. Mit Salz und viel buntem Pfeffer würzen.
7. Mangold und Lauchstücke dazu geben. Den Mangold mit frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen und zusammen mit dem Lauch. Zutaten nochmals 3-4 Minuten anbraten.
8. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.

9. Quiche-Form mit Margarine einfetten. Tipp: Von Backpapier zwei etwa 1-1,5 cm breite Streifen abschneiden und über Kreuz in die Quiche-Form legen. So kann man die Quiche nach dem Backen mühelos aus der Quicheform heben, ohne dass diese bricht.
10. Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen, in die gefettete Form geben und die Seiten etwas hochziehen. Den Boden mit einer Gabel gleichmäßig anpieksen und 2 EL Semmelbrösel darauf verteilen. Darauf achten, dass die Backpapier-Streifen seitlich noch zu sehen sind.
11. 2 EL Sojamehl mit 4 EL Wasser in einer Schüssel zu einer sämigen Masse verrühren. Den Seitentofu und einen gehäuften EL Hefeflocken hinzugeben und mit der Sojamasse vermengen. Anschließend die angebratenen Zutaten dazu geben, drei Viertel der Pinienkerne ebenso und alles gut miteinander vermischen. Nochmals etwas pfeffern und salzen und wenn vorhanden, noch ein paar frische gehackte Kräuter oder etwas gerebelte Kräuter der Provence in die Masse geben.
12. Die Gemüse-Tofu-Masse in die Form füllen, glatt streichen und die Tomatenscheiben gleichmäßig über die Quiche verteilen. Die übrigen gerösteten Pinienkerne über die Quiche streuen.
13. Quiche rund 40-45 Minuten bei 220 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen backen. Diese Backzeit kann je nach Ofenart und -alter variieren. Die Quiche ist fertig, wenn der Rand schön kross und braun ist, die Zutaten kompakt gegart aussehen.

Tipp: Die Quiche nicht sofort aus der Form heben! Die Zutaten müssen sich jetzt erst noch setzen. Bitte mindestens 20 Minuten warten. Dann kann die Quiche an den Backpapier-Streifen aus der Form gehoben werden, ohne dass sie bricht. Zum Rausheben braucht man allerdings noch eine helfende Hand, die man bei so einem leckeren Essen, aber sicherlich problemlos findet.

Die Quiche mit knackigem Salat als Beilage servieren. Sie kann übrigens wunderbar am darauf folgenden Tag nochmals erwärmt werden. Abgedeckt im Kühlschrank hält die Quiche etwa zwei Tage.