



Bunte Mangold-Quiche

Zutaten für eine Quiche | 6 Portionen

Für den Teig(boden)

- 200 g Dinkelmehl | z.B. type 630
- 50 g Hartweizengrieß | ich hatte einmal keinen Hartweizengrieß mehr da und das Rezept hat auch mit Weichweizengrieß funktioniert
- 45 ml Pflanzendrink
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 50 g Margarine + etwas mehr zum Fetten der Quicheform | ich benutze Bio-Aslan

Für die Füllung

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 600 g Mangold | Gewicht inkl. der Stiele - Gewicht der Blätter ohne Stiele: ca. 200 g
- 100-120 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Räuchertofu
- 200 g Tofu natur
- 200 g Seidentofu
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasoße
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Paprikapulver süß
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Zitronensaft
- 2 EL Semmelbrösel
- Etwas frische Petersilie

Zubereitung (30 Minuten Ruhezeit für den Teig + 25 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

Mit dem Teig beginnen, da dieser anschließend noch im Kühlschrank ruhen sollte.

1. Für den Teig Dinkelmehl, Hartweizengrieß, Sojajoghurt, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Die Margarine kalt und in Stückchen geschnitten mit dem Pflanzendrink hinzu geben. Alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Sobald es die Konsistenz es zulässt, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Teig zu einer Kugel formen und mit Klarsichtfolie umwickelt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
2. Mangold waschen, Stiele am Blattansatz abschneiden und die Mangoldblätter klein schneiden.
3. Die bunten Mangoldstiele sind wunderschön, nur leider verlieren sie ihre kräftige Farbe, wenn sie gekocht oder im Ofen gegart werden. Daher schneide ich einen Teil der Stiele in feine bunte Streifen und marinieren sie mit 2-3 EL Zitronensaft. Ich werde sie ganz zum Schluss über die Quiche geben. Die restlichen Stiele können ganz klein geschnitten in die Quiche gegeben werden.
4. Zwiebel/n und Knoblauch schälen und würfeln. Räuchertofu abwägen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten. Räuchertofu dazu geben und leicht braun anbraten. Dann den gehackten Mangold dazu geben und gut unterheben.
5. Zutaten zusammen mit dem Mangold nochmals etwa 3-4 Minuten anbraten und mit Sojasoße, frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach Pfanne beiseite stellen und Zutaten etwas abkühlen lassen.
6. Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform mit etwas veganer Butter austreichen.
7. Naturtofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln und mit Seidentofu, Kichererbsenmehl, Hefeflocken und dem angebratenen Mangold vermischen. Füllmasse mit Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Kräutern der Provence und etwas Kreuzkümmel würzen.

8. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, bis er rund 3-4 cm größer im Durchmesser ist, als die Quicheform. Den Teig vorsichtig in die Quicheform heben und mit den Händen in die Form einpassen. Überstehenden Teig abschneiden. Den Quiche-Boden mit einer Gabel mehrmals einpieken und den Quiche-Boden mit Semmelbrösel bestreuen. Dies hilft, Flüssigkeit der Füllung besser aufzusaugen.
9. Dann die vorbereitete Mangold-Masse in die Quiche füllen und diese bei 210 Grad Ober- und UNterhitze oder 180 Grad Umluft rund 25 Minuten in den Ofen geben. Die Quiche ist fertig, wenn der Belag leicht bräunlich und der Rand schön knusprig ist.
10. Quiche aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor man sie aus der Form hebt. Die Mangold-Quiche mit den marinierten bunten Mangoldstiel-Streuseln und etwas frischer Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Salat und krosses Baguette.