

# Bunte Karotten-Quiche fürs Osterfest

Endlich ist es soweit: Die Uhren sind umgestellt und mit dem Osterfest fällt der Startschuss für die schönste Zeit des Jahres: Der Frühling! Auch wenn es mancherorts noch kalt ist, jetzt dauert es nicht mehr lange, bis alles sprießt und blüht. Und vielleicht habt auch Ihr Lust, am langen Osterwochenende mit Eurer Familie, Bekannten oder Freunden so richtig lecker zu Schlemmen?! Dann habe ich mit dieser köstlichen, bunten Möhrenquiche genau das richtige Rezept für Euch. Denn die Quiche schmeckt nicht nur fantastisch und gelingt IMMER - Ihr könnt sie auch super vorbereiten und nochmals erwärmen, wenn Eure Gäste da sind. Mit knackigen Möhren, feinen Erbsen, Tofu und Karottengrün zaubert Ihr den Frühling direkt auf Euren Ostertisch.

**Werbung:** Dieses Rezept wird vom Onlinesupermarkt [Allyouneed fresh](#) unterstützt. Vielen Dank dafür! Alle Zutaten für dieses Rezept könnt Ihr Euch deutschlandweit vom Lieferdienst Allyouneed fresh nach Hause bringen lassen. Ganz stressfrei und einfach. Gemeinsam haben wir Euch alle Zutaten in einen großen Warenkorb gelegt, aus dem ihr Euch zusammen stellen könnt, was Ihr noch braucht. Hier geht's zum Online-Warenkorb: <http://bit.ly/veggies-quiche>

Toll ist, dass Allyouneed fresh auch Waren aus dem Biomarkt liefert - Ihr könnt also auch Zutaten wie Kichererbsenmehl, Sojajoghurt, Öl, Gewürze oder Tofu in Bioqualität bestellen. Ob Ihr also selbst einkaufen geht oder euch die Zutaten bringen lasst - ich wünsche Euch von Herzen ein tolles Osterfest. Alles Liebe, Eure Lea

## Zutaten für eine Quiche (4 Hauptspeise-Portionen)

### Für den Teigboden

- 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)**

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. 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).

**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.

150 g Karotten zusätzlich raspeln und beiseitestellen. Zwiebeln abziehen, halbieren und hauchdünn aufschneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 3-4 Minuten braun anbraten. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorwärmen. Eine Quicheform (Durchmesser ca. 28 cm) mit Margarine einfetten. 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. Die Masse in einer Schüssel mit den angerösteten Zwiebelstreifen und den beiseitegestellten Karottenraspeln vermischen und mit reichlich Meersalz abschmecken. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig in die gefettete Quicheform einpassen. Quicheboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form mit der Karottenmasse füllen. Die Quiche bei 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. 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. Das Pesto mit 2-3 EL Wasser cremig rühren und mit Salz abschmecken. 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. 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.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Bunte Karotten-Frühlingsuppe](#)
- [Risotto](#)
- [Saftiger, glutenfreier Quinoa](#)