



Gemüsequiche

Zutaten 4 Personen

Kcal. ca. 222, 1 Portion

Tartboden

- 140 g glutenfreies Mehl oder normales Mehl
- 60 g gemahlene Manden
- 1 El gemahlener Leinsamen
- 3 El Wasser (1 Leinsamen-Ei)
- 56 g Margarine oder vegane Butter
- 1/3 TL Meersalz
- kaltes Wasser bei Bedarf

Kichererbsen-Teig

- 120 g Kichererbsen Mehl
- 240 ml pflanzliche Milch oder Wasser
- 480 ml Gemüsebrühe
- 1 El Hefeflocken
- 1/2 TL ger. Paprikapulver
- 1/2 TL Meersalz
- 1/3 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Chilipulver (optional)

Zubereitung

Tartboden: Leinsamen in eine kleine Schüssel geben, 3 El Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen vermischen. Für 5 Minuten beiseite stellen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Mixen, bis der Teig zusammenklumpt. Alternativ Handrührgerät mit Knethaken oder alles mit den Händen verkneten. Wenn der Teig zu trocken erscheint, ein wenig kaltes Wasser hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, in Plastikfolie wickeln und für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Nach 30 Min. aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und vorsichtig in eine Runde Tarteform legen (20-23 cm Durchmesser). Dabei einen ca. 5-6 cm hohen Rand formen. Die Form wieder in den Kühlschrank stellen.

Kichererbsen-Teig: In einer Schüssel das Kichererbsen Mehl, die Pflanzenmilch (oder Wasser) und die Gewürzmischung mit einem Schneebesen verrühren. In einem Topf die Gemüsebrühe (oder Wasser) zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Kichererbsen Mischung langsam unter Rühren zu der Gemüsebrühe gießen. Bei schwacher Hitze 5-6 Min. köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Die Mischung dickt schnell an, dies ist normal.



Gemüsefüllung

- 1/2 Zwiebel gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Paprika gewürfelt
- 1 Handvoll frischer Spinat fein gehackt
- 1 Stange Lauch
- 6 Kirschtomaten halbiert
- etwas Meersalz
- 1 TL Pflanzenöl zum Braten
- Frischer Thymian
- etwas schwarzes Salz

Zubereitung

Ein wenig Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten. Knoblauch, Pfeffer, Lauch, Spinat und eine Prise Salz dazugeben. Einige Min. in der Pfanne anbraten, bis das Wasser verdunstet ist. Danach abkühlen lassen. Wenn noch Wasser vorhanden ist, dann dieses so gut es geht auswringen und auf den Tarteboden verteilen.

Den Kichererbsen-Teig darüber gießen und die halbierten Kirschtomaten obendrauf geben.

Im Ofen für 25-30 Min. backen. Die vegane Quiche vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen. Die Quiche kann kalt oder warm serviert werden. Mit frischen Thymianblättern oder Basilikum garnieren und eine Prise schwarzes Salz darüber streuen.