

Gemüse-Quiche



... mit Bio-Creme Bärlauch

- ✓ Vegan
- ✓ Glutenfrei, hefefrei
- ✓ Ballaststoffquelle
- ✓ Mit über 20% Sonnenblumenkernen

Ideal auch zum Verfeinern von warmen Gerichten!

Gemüse-Quiche

Reformhaus

Vegan

1 | für 2 Personen

20 min Zubereitung + 30 min Backen

Zutaten:

Für die Füllung:

- 125 g granoVita Bio Kräuter-Tofu
- 3 EL granoVita Bio-Creme Bärlauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL granoVita Sojadrink
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund Thymian
- 1 Prise Salz
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- 150 g Cocktailtomaten
- 1/2 Zucchini
- etwas Basilikum

Für den Teig:

- 160 g Weizenmehl, Type 1050
- 75 g Margarine
- 40 ml Wasser
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Vollkorn-Weizenmehl, Margarine, Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten. In eine eingefettete, runde Form drücken, den Teig am Rand ca. 1 cm hochziehen.

Für die Füllung granoVita Bio Kräuter-Tofu, granoVita Bio-Creme Bärlauch, Olivenöl und granoVita Sojadrink pürieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Thymian waschen und Blätter vom Stängel zupfen. Zwiebel, Knoblauch und Thymianblätter zur cremigen Masse hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cocktailtomaten und Zucchini waschen. Cocktailtomaten halbieren, Zucchini mit dem Schäler in feine Streifen schneiden.

Die Füllung auf den Teig geben und mit den Cocktailtomaten sowie der Zucchini belegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Natürlicher Genuss mit granoVita · www.granovita.de