

Vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse

VORBEREITEN

20
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zum Garnieren

50 g Pinienkerne
grober, schwarzer Pfeffer

Besonderes Zubehör

Tarteform

Der französische Klassiker Quiche Lorraine wird traditionell aus einem Mürbeteigboden mit einer Füllung aus Eiern, Schmand, Zwiebeln und Speck zubereitet. Wir geben zu, das hat mit der veganen Ernährungsweise herzlich wenig am Hut. Doch für uns steht fest: Es gibt kein Gericht, was nicht auch vollkommen **ohne tierische Produkte** auskommt.

Die **vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse** ist der beste Beweis dafür, dass vegane Alternativen genauso gut schmecken, wie das Original. Der **vegane Mürbeteig** ist **schnell geknetet** und landet **im Nu in der Tarteform**. Um das angebratene **Ratatouille-Gemüse** schmiegt sich eine cremige **Sauce aus Sojasahne** und -milch mit Nussmus und würzigen Hefeflocken. Ab jetzt übernimmt der Ofen die Arbeit und backt die vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse **unten leicht knusprig** und **oben zartschmelzend**.

Spätestens, wenn der erste Bissen der **veganen Quiche mit Ratatouille-Gemüse** auf der Gabel landet und dir auf dem Weg nach oben schon das Wasser im Mund zusammenläuft, ist der Klassiker Geschichte. Vegan Backen kann **so simpel und vielfältig** sein!

- 1 -

Für den Teig Mehl, Margarine, Wasser, italienische Kräuter und Salz in einer Küchenmaschine verkneten. Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kaltstellen.

Zutaten für 8 Portionen

Für den Teig

280 g Mehl
150 g vegane Margarine
1 Esslöffel kaltes Wasser
1 Teelöffel italienische Kräuter
1/2 Teelöffel Salz

Für das Ratatouille-Gemüse

1 rote Zwiebel
1 Zucchini
1 Paprika
250 g Champignons
1 Esslöffel Olivenöl
80 g getrocknete Tomaten
2 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) Thymian
1 Zweig(e) Oregano
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

250 ml Sojasahne
100 ml Sojamilch
2 Esslöffel Speisestärke
1 Esslöffel Nussmus
2 Teelöffel Hefeflocken
Salz, Pfeffer

Vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse

- 2 -

Für das Ratatouille-Gemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen, Champignons putzen und alles klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Gemüse hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten.

Anschneiden etwas abkühlen lassen. Mit Pinienkernen und Pfeffer garnieren und lauwarm servieren.

- 3 -

Rosmarin, Thymian und Oregano waschen, Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, zusammen mit den Kräutern zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

- 4 -

Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen. Quicheform einfetten und Teig mit den Fingern hineindrücken und Form bis zum oberen Rand damit auskleiden. Überstehenden Teig bei Bedarf mit einem Messer am Rand der Backform abschneiden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

- 5 -

Für die Sauce Sojasahne und -milch in einem kleinen Topf langsam aufkochen. Speisestärke mit Wasser anrühren und zusammen mit Nussmus unter die Sojasahne rühren. Kurz aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Hefeflocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Gemüse auf dem Quicheteig verteilen und gleichmäßig mit Sauce übergießen. Quiche im heißen Ofen 35-40 Minuten backen.

- 7 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

- 8 -

Vegane Quiche mit Ratatouille-Gemüse vor dem