

Quiche (aus Frankreich)

1 Aubergine,
3 Karotten
2 Tomaten
250g Seidentofu

und
in Stücke schneiden und anbraten.
cremig pürieren und unter das Gemüse
mischen. Mit

1 TL getrocknetem Basilikum,
1 TL getrocknetem Oregano,
1/2 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer

und
abschmecken.

150g Dinkelvollkornmehl,
2 EL geschrotete Leinsamen
Prise Salz
3 EL Olivenöl
112-128 ml Wasser

und
mischen.
und
hinzufügen und zu einem Teig
verkneten.

Eine Springform mit dem Teig auslegen und dabei die Ränder etwas nach oben drücken.
Die Füllung nun auf den Boden geben und glatt verstreichen.

2 EL Margarine
4 EL Mehl
250 ml Sojamilch
Kräutern (nach Wahl)

schmelzen
gut einrühren und mit
und
glatt rühren und den „Käse“ auf der
Quiche verteilen. Die Quiche bei
180°C für 30-40 Minuten backen.

Ergibt: Eine Quiche (28cm Durchmesser)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 30-40 Minuten