

Quiche mit Tofu

Kategorien: Kuchen, Nudeln, Quiche, Pikant, Vegetarisch

Zutaten für: 5 Portionen

150	Gramm	Weizenvollkornmehl
		Salz
2	Essl.	Kaltes Wasser
75	Gramm	Butter
300	Gramm	Tomaten
1	Bund	Fruehlingszwiebeln
250	Gramm	Tofu
250	Gramm	Joghurt
2	Essl.	Creme fraiche
50	Gramm	Emmentaler Kaese
		Frisch gerieben
		Cayennepfeffer
		Muskatnuss, frisch gerieben
50	Gramm	Knaeckebrot, fein gerieben
25	Gramm	Sonnenblumenkerne

Anleitung:

Fuer den Teig das Mehl mit Salz, dem Wasser und der weichen Butter zu Einem glatten Muerbeteig verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, Tropfenweise Wasser daruntermischen. Den Teigkloss in eine Springform von 26 cm Durchmesser legen und Auseinanderdruecken, bis er den Boden der Form bedeckt. Nun mit dem Daumen rundherum einen etwa 4 cm hohen Rand hochdruecken. Den Teigboden kuehl stellen, bis der Belag vorbereitet ist. Die Tomaten haeuten und ohne Stilansaetze in Scheiben schneiden. Die Fruehlingzwiebeln von welken Blaettern und den Wurzelansaetzen befreien, Waschen und in Ringe schneiden. Den abgetropften Tofu in Scheiben Teilen. Alle diese Zutaten auf dem Teigboden verteilen. Den Joghurt mit der Creme fraiche, dem Kaese, Salz, Cayennepfeffer und Muskat verruehren und ueber die Quiche giessen. Das geriebene Knaeckebrot Und die Sonnenblumenkerne darueber streuen.

Die Quiche in den kalten Backofen (Mitte) stellen und bei 200 Grad (Umluft 180°C) etwa 40 Minuten backen.

Pro serving: 1800 kJ/ 430 kcal 16 Gramm Eiweiss, 26 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten