

Quiche - glutenfrei & vegan

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

80 g Reismehl

60 g Tapiokamehl

60 g Mandelmehl

1 EL Leinsamen

60 g Kokosöl

1/2 TL Salz

1 EL Leinsamen, gemahlen

etwas kaltes Wasser

Für die Kichererbsen-Milch:

500 ml Gemüsefond

140 g Kichererbsen

1 Prise Rosenpaprika

250 ml pflanzliche Milch

1 EL Hefeflocken

1/2 TL Muskatnuss, gemahlen

3/4 TL Pimentón de la Vera
(rauchiges Paprikapulver)

3/4 TL Salz

1/2 TL Pfeffer, schwarz

etwas Chilipulver (optional)

1/4 TL Kurkuma

Für die Gemüse-Füllung:

2 TL Öl

2,5 rote Paprika

100 g eingelegte rote Paprika

50 g getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

14 schwarze Oliven

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig mit 3 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem krümeligen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und 2 Paprika in Würfel schneiden. Die halbe Paprika in dünne Streifen schneiden und für die Deko beiseite stellen. Die Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln. Knoblauchzehen pellen und pressen, getrocknete Tomaten und eingelegte Paprika in Würfel schneiden. Oliven in Ringe schneiden. 4 in Ringe geschnittene Oliven für die Deko beiseite stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in eine Tarteform von ca. 24 cm Durchmesser geben. Mit den Händen den Teig so formen, dass die Tarteform ausgekleidet ist. Der Rand sollte ca. 5 cm hoch sein. Den Teig an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen.

Den Teig im Ofen 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen-Milch vorbereiten. Dafür den Gemüsfond in einem Topf erhitzen.

Das Kichererbsenmehl mit allen Gewürzen und den Hefeflocken in einer Schüssel vermengen. Die pflanzliche Milch mit einem Schneebesen unterrühren.

Wenn der Fond kocht, die Kichererbsen-Milch in den Topf geben und gut verrühren. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

Den Teig aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 220°C hochstellen. Die Gemüsemischung in die Tarteform geben und die Kichererbsen-Milch darüber gießen. Die Paprikastreifen kreisförmig auf der Quiche verteilen und in die Mitte Olivenringe setzen.

Die Quiche im Ofen ca. 25 Minuten backen. Die Quiche danach vollständig abkühlen lassen, damit die Kichererbsenfüllung fest werden kann. Man kann die Quiche kalt genießen oder sie im Ofen bei 200°C nochmal 10 Minuten aufwärmen.

Tipp:

Für die Gemüsefüllung kann man das Gemüse nehmen, was man gerne mag. Man muss sich hier nicht an das Gemüse im Rezept halten. Gut passen auch Lauch und Pilze oder Zucchini, Karotten und Tomaten oder geraspelter Kürbis oder Spinat.

Wer es nicht vegan haben muss, kann auch Schinkenwürfel oder in Scheiben geschnittene Chorizo in seine Quiche geben. Auch Schafskäse passt hier gut