

Gemüse-Quiche mit grünem Spargel

Menge: 8 Stücke

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Backzeit: 10 Minuten + 25 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 👩‍🍳 👨‍🍳 normal

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

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)

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer, schwarz
etwas Chilipulver (optional)

1/4 TL Kurkuma

Für die Gemüse-Füllung:

400 g grüner Spargel

200 g Champignons (oder andere
Pilze)

1 kleine rote Zwiebel

2 TL Öl zum Braten

Pfeffer & Salz

1/2 TL Thymian

6 Cocktailtomaten

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

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.

In der Zwischenzeit den Spargel waschen und die verholzten Enden abschneiden. Die Köpfe in ca. 3 cm Länge abschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Den restlichen Spargel schräg in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden und die Zwiebel pellen und in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Eine Prise Rosenpaprika und die getrockneten Tomaten zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

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 Gemüsefond 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. Den Spargel und die Pilzmischung in die Tarteform geben und die Kichererbsen-Milch darüber gießen. Die Cocktailtomaten und die Spargelspitzen auf der Quiche verteilen.

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.

Variante mit Schinken:

Anstatt der getrockneten Tomaten, kann man auch Schinkenwürfel zu den Pilzen in die Pfanne geben.