

 Barbara Olze · 23. Feb. 2021

## Polenta-Quiche

Aktualisiert: 4. März 2021

Vorhang auf für den ersten Rezept-Post!

Wir starten mit einer Quiche – ohne Mürbeteig, dafür mit einem Boden aus Polenta.

Der ist schnell gemacht, schmeckt dank der getrockneten Tomaten lecker saftig und macht das Gericht ganz nebenbei auch noch glutenfrei.



### Zutaten

- 100 g Cashew-Kerne
- 5 bis 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 200 g Polenta
- 220 g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knob
- 1 Handvoll Kalamata Oliven
- ½ Zitrone
- 150 g (Baby-)Spinat (wenn es keinen frischen Spinat gibt, geht auch TK-Blattspinat)
- 180 g Cherry-Tomaten
- 25 g Pinienkerne
- Muskat
- Salz/Pfeffer

### Und sonst

- Quiche-Form oder niedrige Auflaufform mit ca. 30 cm Durchmesser
- Zerkleinerer

### So geht's

1. Cashew-Kerne mit Wasser bedeckt ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur kochen.
  2. Getrocknete Tomaten klein hacken. Polenta nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, anschließend die getrockneten Tomaten unter die Masse heben. In der Quiche-Form zwei Teelöffel von dem Tomaten-Öl verteilen, die heiße Polenta-Masse darin gleichmäßig verteilen und zur Seite stellen.
  3. Cashew-Kerne abgießen und in einem Zerkleinerer zu einem glatten Mus mahlen. Sollte Dein Zerkleinerer das nicht schaffen, gib einen kleinen Schluck Wasser hinzu.
  4. Champignons würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Oliven in feine Ringe schneiden, Zitronensaft auspressen, den Spinat waschen und trocknen.
  5. In eine Pfanne zwei Teelöffel von dem Tomaten-Öl sanft erhitzen. Champignons und Zwiebeln darin braten, bis sie leicht Farbe bekommen. Den Knoblauch und die Oliven hinzugeben, kurz mit anbraten und mit dem Zitronensaft ablöschen.
  6. Den Spinat in die Pfanne geben. Sobald er zusammengefallen ist, das Cashew-Mus hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
  7. Die Masse gleichmäßig auf dem Polenta-Boden verteilen. Die Cherry-Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf der Quiche verteilen.
  8. Die Quiche für 15 Minuten bei 180 Grad Ober-Unterhitze in den Ofen geben. Anschließend für ca. zwei Minuten auf Grill umstellen, bis die Tomaten leicht Farbe angenommen haben. Mei Grill hat ziemlich Dampf, daher behalte ich dabei den Ofen im Auge.
  9. Während die Quiche im Ofen ist, die Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten und anschließend über die fertige Quiche geben.
- Lasse sie vor dem Essen am besten ein klein wenig abkühlen, dann ist sie leichter zu portionieren.

Et voilà ... da ist sie: Deine vegane, glutenfreie, super yummi Polenta-Quiche.