

 Barbara Olze · 20. Mai 2021

Spargel-Quiche

Grüner Spargel auf einer Quiche ist wie eine Luftmatratze auf einem See (an einem warmen Tag, versteht sich). Soll heißen: Mag fast jeder, ergänzt sich gut und macht einen schönen Tag noch besser!



Zutaten (für eine Quiche-Form mit ca. 30 cm Durchmesser gedacht)

für den Teig

- 350 g Vollkorn-Weizenmehl
- 160 g vegane Butter
- 80 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 10 g Butter zum Fetten der Form

für die Füllung

- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Bratöl
- 400 g Seidentofu
- 2 EL Leinsamen (Gold)
- 2 EL Soja-Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kala Namak
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Muskat
- frischer Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben, z.B.: Basilikum, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Petersilie
- ca. 10 Stangen grüner Spargel
- ca. 10 Cherry-Tomaten
- 2 EL Bratöl
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne

Und sonst

- Standmixer oder Pürierstab
- Quiche-Form (oder niedrige Auflaufform)

So geht's

1. Teig-Zutaten gründlich miteinander verkneten und kurz ruhen lassen.
2. Zwiebel fein hacken und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie Farbe annehmen.
3. Butter in der Quiche-Form verteilen. Teig gleichmäßig darin verteilen und am Rand festdrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einpieken und für 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen vorbacken.
4. Seidentofu, Leinsamen, Soja-Mehl, Olivenöl und Gewürze im Standmixer zu einer glatten Masse pürieren.
5. Kräuter fein Hacken und zusammen mit den angebratenen Zwiebeln unter die Masse heben.
6. Teig aus dem Ofen holen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.
7. Unteres Drittel des Spargels schälen, Cherry-Tomaten halbieren.
8. Tomaten-Hälften mit der Schale nach unten und Spargel-Stangen dekorativ auf der Quiche verteilen (ggf. Spargel-Stangen kürzen und Enden in die Füllung drücken).
9. Sonnenblumenkerne darüber verteilen.
10. Bratöl über den Spargel (vor allem über die Spitzen) träufeln.
11. Quiche für ca. eine halbe Stunde bei 180 Grad in den Ofen geben.

Vor dem Essen die Quiche ca. 10 Minuten lang auskühlen lassen, so lässt sie sich besser schneiden. Optimal: Auf dem Balkon oder der Terrasse im Sonnenschein genießen ... mmmh!