

Lauchquiche

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

Teig

1/2 Pk (250g) Mehl
1/2 Pk (125g) Margarine
1 TL Salz
3 EL kaltes Wasser

Belag

2 große Lauchstangen (ca. 800g)
Öl zum Andünsten
1/2 T Cashewkerne
1/2 T Sojamilch
1 Pk (400g) Tofu
1 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1 Msp Muskat
3 EL Hefeflocken
5 geh EL Stärke (ca 50g)
2 EL Mehl
Margarine zum Einfetten

- Margarine in Würfel schneiden.
- Mehl und Salz dazugeben.
- Mit Gabel Margarine ins Mehl einarbeiten, bis krümeliger Teig entsteht.
- 3 EL Wasser dazu und zu Kugel zusammendrücken (nicht kneten), kühl stellen.
- Lauch waschen, in Ringe schneiden (dunkelgrüne Enden nicht verwenden).
- Lauchringe mit Öl andünsten.
- Cashews mit Sojamilch, Pfeffer, Salz und Muskat pürieren.
- Tofu kleinschneiden oder zerdrücken, dazugeben, pürieren.
- Hefeflocken und Stärke unterrühren, zum Lauch geben, vermischen.
- Runde Backform (25 cm Durchmesser) mit Margarine einfetten, mit Teig auslegen (ca. 3-4 cm Rand).
- 2 EL Mehl auf dem Teigboden verteilen, mit Tofu-Lauchmischung füllen, glattstreichen.
- 35 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen.



Tip: schmeckt auch kalt.

Hinweis: Für 4 Personen.