



Vegane Grünkohl-Quiche mit Räuchertofu

Zeit gesamt
1h 5minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Margarine, vegan	125 g
Dinkelmehl, Type 630	250 g
Zucker	1 TL
Salz	
Wasser	5 EL
Grünkohl, frisch	800 g
Räuchertofu	175 g
Zwiebeln, rot	3 St.
Öl	1 EL
Sojaghurt	4 EL
Speisestärke	4 EL
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Senf	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel kalte Margarine, Mehl, Zucker, eine Prise Salz und kaltes Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche gleichmäßig ca. 5 mm dünn ausrollen und in eine gefettete Springform (28 cm Durchmesser) legen, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Teig am Boden und Rand festdrücken, Rand mit einem Messer begradigen und Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im Ofen für ca. 15 Min. goldbraun backen.

2. Grünkohl waschen, dicke Stiele entfernen und Blätter grob hacken. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Grünkohl im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Räuchertofu und Zwiebeln darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Grünkohl zugeben und ca. 3 Min. erhitzen.

3. Mürbeteig vorsichtig aus dem Ofen nehmen. In einer Schüssel Sojaghurt, Speisestärke, veganen Streichgenuss Natur, Grünkohlmischung und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Masse auf den Mürbeteig geben und für weitere 35 Min. backen.

4. Grünkohl-Quiche aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Schmeckt am besten kalt am nächsten Tag.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g