



Vegane Quiche Lorraine

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Margarine, vegan	125 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Zucker	1 TL
Salz	
Wasser	5 EL
Lauch	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Räuchertofu	175 g
Öl	2 EL
Sojaghurt	500 g
Weißwein, trocken	50 ml
Speisestärke	4 EL
Senf	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vermonto Reibgenuss	100 g
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Springform 28 cm

Durchmesser, Salatschleuder, Schneebesen

1. In einer Schüssel kalte Margarine, Mehl, Zucker, eine Prise Salz und kaltes Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 10 Min. kühlen.
2. Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden, gründlich waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Räuchertofu darin ca. 8 Min. zugedeckt anbraten, bis der Lauch zusammengefallen ist.
3. In einer Schüssel Sojaghurt, Weißwein, Speisestärke und Senf mit einem Schneebesen verrühren. Den Pfanneninhalt unterheben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Springform einfetten. Mübeteig mithilfe eines Nudelholzes rund und ca. 1 cm dick ausrollen, in die Springform (28 cm Durchmesser) geben und einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Den Rand begradigen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Masse auf den Mübeteig geben. Mit Reibgenuss bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. goldbraun überbacken.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Vegane Quiche Lorraine etwas abkühlen lassen und in Stücke geschnitten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer Salat, z.B. [Erfrischender Sommersalat mit veganem Zitronen-Sojaghurt-Dressing und karamellisierten Cherrytomaten](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	895 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	44 g