

Rezeptidee

Gemüsequiche mit Möhren, Kohlrabi und Zucchini



Zutaten Für 4 Portionen

- 400 g Alnatura Seidentofu
- 200 g Alnatura Weizenmehl Type 550
- 1 TL Alnatura Meersalz
- 130 g Alnatura Margarine (kalt) + etwas für die Form
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Kohlrabi (ca. 200 g)
- 2 große Möhren (ca. 300 g)
- 2 TL Alnatura Natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel
- 130 g Alnatura Pesto Basilico
- 1/3 TL Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Tipp. Der Teig ist leicht klebrig. Daher ist es wichtig, schnell zu arbeiten: Je länger man knetet, desto feuchter wird der Teig.

Zubereitung: 25 min + 30 min Kühlzeit + 45 min Backzeit

1. Seidentofu in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 100 g Tofu mit Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Margarine in kleinen Stücken dazugeben und rasch mit den Händen zu einer Teigkugel verarbeiten. Diese abgedeckt für mindestens 30 min in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen Zucchini, Kohlrabi und Möhren waschen und putzen. Zucchini und Kohlrabi längs in dünne Scheiben schneiden, Zucchinis Scheiben längs halbieren, Kohlrabischeiben längs dritteln. Möhren mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Darauf achten, dass die Gemüsestreifen möglichst gleich breit sind.
3. Möhren- und Zucchinistreifen in zwei separaten Schüsseln mit je 1 TL Öl vermengen. Zwiebel schälen und fein hacken.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform mit etwas Margarine fetten. Den Teig mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) 20 min backen.
5. Inzwischen restlichen Tofu, Pesto und Zwiebelwürfel mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Boden aus dem Ofen nehmen und die Tofu-Pesto-Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Das Gemüse vom äußeren Rand beginnend hochkant, längs und nebeneinander kreisrund in die Form schichten und im Ofen (Mitte) 25 min backen.