



Quiche mit grünem Spargel

☆☆☆☆☆
BISHER KEINE BEWERTUNGEN


Rezept von Estella Schweizer (aus der "Gluten Free Masterclass")

 **PORTIONEN**
1

 **VORBEREITUNGSZEIT**
10 Min.

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
45 Min.

 **KÜHLZEIT BODEN**
30 Min.











 **GESAMTZEIT**
1 Std. 25 Min.

Küchenutensilien

 Springform 26-30 cm

Zutaten








Für den Mürbeteig-Boden

-  100 g **Reisvollkornmehl**
-  100 g **Buchweizenmehl**
-  100 g **Kürbiskerne** fein gemahlen
-  50 g **Leinsaat** fein gemahlen
-  50 g **Sesamsaat** fein gemahlen
-  30 g **Zucker**
-  Prise **Salz**
-  1 TL **Natron**
-  2 EL **Tahini**
-  120 g **pflanzliche Margarine** (z.B. Alsan) kalt

Für den Belag

-  500 g **Spargel (oder ein beliebiges Gemüse)**

Für den Guss

-  350 ml **Wasser** warm
-  100 g **Mandelmus** (oder Cashewmus)
-  40 g **Maisstärke**
-  ¼ TL **Schabzigerklee**
-  etwas **Muskatnuss** gerieben
-  1 TL **Salz**
-  1 Prise **mildes Curry**

Zubereitung

- Für den Boden das **Reisvollkornmehl** und das **Buchweizenmehl** in eine Schüssel geben. Die **Kürbiskerne**, sowie den **Leinsamen** und die **Sesamsaat** feinmahlen. Alle **trockenen Zutaten** miteinander vermengen und mit der **Margarine** und dem **Tahini** in der Küchenmaschine zu einem Mürbeteig verarbeiten. Ggf. braucht es dabei 1-2 EL **Wasser**.
100 g Reisvollkornmehl 100 g Buchweizenmehl 100 g Kürbiskerne 50 g Leinsaat 50 g Sesamsaat 30 g Zucker Prise Salz, 1 TL Natron 2 EL Tahini 120 g pflanzliche Margarine
- Eine Form mit Backpapier auslegen oder sehr gut einfetten.
- Den Mürbeteig nun in die Form drücken, und einen Rand formen. Mindestens 30 min kühlstellen.
- Vor dem Füllen evtl. 15 min bei 180°C vorbacken - falls das Gemüse, das du gewählt hast, superschnell gar ist, wie z.B. bei Blattspinat oder bunten Tomaten im Sommer.
- Für die Füllung nun 500 g **beliebiges Gemüse** putzen und fein schnippeln. Wir nehmen hier eine Handvoll grünen **Spargel**, drei **Frühlingszwiebeln** und ein paar **Kirschtomaten**. Für eine extra Umami-Note kann das gewählte Gemüse kurz mit den entsprechenden Gewürzen in etwas Öl scharf angebraten werden.
500 g Spargel (oder ein beliebiges Gemüse)
- Für den **Guss alle Zutaten** im Mixer oder mit dem Pürierstab miteinander vermischen. Abschmecken. Der Guss stockt dann beim Backen durch die Maisstärke.
350 ml Wasser 100 g Mandelmus 40 g Maisstärke ¼ TL Schabzigerklee etwas Muskatnuss, 1 TL Salz 1 Prise mildes Curry
- Auf den Quicheboden jetzt das Gemüse verteilen. Den Guss darübergießen und die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze 30-40 min backen.
- Die vegane & glutenfreie Spargel Quiche in Stücken portionieren und genießen.

Notizen

Abwandlung:

Du hast eine Sesam-Allergie oder keine Saaten im Haus? Dann nimm statt Kürbiskernen einfach Buchweizenmehl, statt 50 g Sesamsaat einfach 50 g mehr Leinsaat und ersetze das Tahini durch etwas Cashew- oder Mandelmus.

Tipp:

Kürbiskerne und Sesam/Tahini verleihen dem Quiche-Boden Würze, Biss und eine besondere Note. Auch Sonnenblumenkerne oder Walnüsse schmecken köstlich in diesem Teig, und das Tahini kann durch jedes andere Nussmus ersetzt werden.



Gericht: Hauptgericht



Küche: Französisch



Keyword: glutenfrei, sojafrei, vegane Quiche