



Vegane Quiche

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Rechtzeitig den Backofen auf 180 Grad Ober / Unterhitze vorheizen.
- 2** Bitte Beachte: Grundsätzlich müsstest Du Dir zuerst überlegen, ob Du den Mürbeteig der Quiche Lorraine selbst zubereiten möchtest. Falls ja solltest Du dafür ca. 10 Minuten einplanen plus eine Stunde für die Kühlzeit.
- 3** Das vegane Quiche Teig Rezept findest Du am Ende! Deine Quiche Form fettest Du mit etwas Butter ein und legst Deinen Teig darin aus.
- 4** Dann stichst Du ihn mit der Gabel etwas ein und lässt ihn auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 Minuten vorbacken. Das Vorbacken empfehle ich Dir ebenfalls bei einem Fertigteig, auch wenn das nicht auf der Packung steht. Somit bekommt auch er eine bessere Konsistenz.
- 5** Jetzt putzt Du 300 g Lauch, wäschst ihn sehr gut ab und schneidest ihn bis ins helle Grün in feine Ringe. Die 100 g veganen Bacon schneidest Du in kleine Würfel.
- 6** Im Anschluss erhitzt Du in einer großen Pfanne 30 g Vegane Butter und lässt den Speck und den Lauch darin für ca. 5 Minuten andünsten.
- 7** Die vegane Eimasse verquirlst Du mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel mit 200 g veganer Sahne und würzt mit 1/2 TL Salz, 1 Prise schwarzen Pfeffer aus der Mühle und 1 Messerspitze geriebener Muskatnus
- 8** Jetzt gibst Du den geriebenen Käse und die Lauch-Speck-Masse zur Ei-Sahne-Mischung (diese nennt man übrigens bei den Profis "Liaison") und vermengst alles miteinander. Wenn die Lauch-Speck-Masse dabei noch recht warm ist, macht das nichts aus. Danach verteilst Du die Masse auf dem vorgebackenen Teig in der Quiche-Form.
- 9** Nun gibst Du die Quiche in den vorgeheizten Ofen, auf die zweite Schiene von unten und lässt sie für ca. 35 Minuten backen beziehungsweise so lange bis der Guss gestockt ist und die Quiche eine goldgelbe Farbe hat.

Zutaten

4	Veganer Ei Ersatz	30g	Vegane Butter
300 g	Stangen Lauch	1/2TL	Salz
200g	Vegane Schlagcreme	3	Esslöffel Essig
150g	Veganer Käse gerieben		Prise Pfeffer
100g	Veganer Bacon		Prise Muskatnuss

Kochen mit
ANIXE



Veganer Quiche Teig

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Nach der Kühlzeit die Arbeitsfläche bemehlen. Jetzt nimmst Du den gekühlten Teig und drückst ihn mit dem Handballen etwas weich. Auch die Oberseite des Mürbeteiges bemehlen, damit er gleich nicht an Deinem Nudelholz oder Rollholz anklebt.
- 2** Du rollst nun den Teig von der Mitte nach außen, etwa 4 mm dünn aus. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
- 3** Dann nimmst Du eine passende Form (ca. 28cm Ø) und fettest sie etwas mit veganer Butter oder Öl ein. Dann legst Du den ausgerollten Teig darauf und drückst ihn fest an und in die Rillen hinein.
- 4** Den überstehenden Teig legst Du über den Rand und schneidest ihn mit einem Messer oder einer kleinen Winkelpalette ab.
- 5** Jetzt den Teigboden mehrmals mit der Gabel einstechen. Somit kann die eingeschlossene Luft unter dem Teig entweichen.
- 6** Jetzt nimmst Du ein passendes Stück Backpapier, legst es auf den Teig und füllst die getrockneten Hülsenfrüchte darauf, um es zu beschweren. Den Mürbeteig-Boden im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten für 15 Minuten Blindbacken.
- 7** Nach Ablauf der Zeit, aus dem Ofen nehmen und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Wenn Dir der Boden zu feucht erscheint, kannst Du ihn nochmals ohne Hülsenfrüchte für ein paar Minuten in den Ofen geben.

Zutaten

250g	Mehl Type 550
160g	Vegane Butter
1	Veganer Ei Ersatz
1TL	Salz
3-4 handvoll	getrocknete Hülsenfrüchte