



Tomatenquiche

Zutaten

- 200 g Weizenmehl
- 130 g Weizenvollkornmehl
- 165 g vegane Margarine
- 80 ml Wasser
- 20 g Mandelstifte
- 5 Stängel Petersilie, glatt
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g gelbe Kirschtomaten
- 400 g Seiden-Tofu
- 30 ml Sojamilch
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Speisestärke
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 0,5 TL Salz

Zubereitung

1. Für den Knetteig Weizenmehl mit Weizenvollkornmehl, 150 g veganer Margarine, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank ca. 30 Min. kalt legen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen.
2. Für die Füllung Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und beiseitestellen. Tofu mit Sojamilch, THOMY Reines Sonnenblumenöl, Speisestärke und Maggi Gemüse Brühe fein pürieren. Zum Schluss die Kräuter unterheben.
3. Eine Tarteform mit 15 g veganer Margarine fetten. Den Teig auf einer leicht mit Weizenmehl bestäubten Arbeitsfläche rund passend für die Tarteform ausrollen und hineinlegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen ca. 10 Min. vorbacken und wieder herausnehmen. Die Seiden-Tofumasse hineingeben und verstreichen. Die Kirschtomaten mit der runden Seite nach unten darauf verteilen und etwas hineindrücken. Mit den Mandelstiften bestreuen. Im Backofen ca. 25-30 Min. fertig backen. Herausnehmen und nach Belieben warm oder auch kalt servieren. Dazu schmeckt ein bunter Blattsalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	274 kcal
Fett	16 g
Protein	9 g

🕒 75 Minuten

⊕ 12 Stücke