



Fenchel-Kartoffel-Quiche

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

200g Dinkelmehl, 50g Kichererbsenmehl, 100g Butter (z.B. Alsan bio), ½ Tasse Wasser, Oregano, Thymian, Etwas Kräutersalz, 2 Fenchelknollen, 1kg Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 Becher Sojajoghurt 400g, Kreuzkümmel, Senfkörner, Muskat, Rauchsalz, Veganer Reibekäse

Zubereitung:

1. Aus den beiden Mehlen, der Butter, Thymian und Oregano und etwas Wasser einen Mürbteig herstellen. Eine Kuchenform fetten, den Mürbteig ausrollen und in der Form festdrücken. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze erwärmen, den Teig mit einer Gabel einstechen und für 20 Minuten vorbacken.
2. Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln schälen und raspeln. Den Fenchel waschen, vom Strung befreien und ggf. die äußere Schale entfernen. Dann in kleine Würfel hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den Fenchel mit den Zwiebeln darin andünsten. Den Boden aus dem Ofen holen und beiseitestellen.
3. In einer Rührschüssel, Kartoffelraspel und das gedünstete Gemüse mit Sojajoghurt, gepressten Knoblauchzehen, Muskat, Rauchsalz, gemahlene Senfkörnern und Kreuzkümmel vermischen. Die Masse in die Form geben und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Mit Reibekäse bedecken und circa 45-60 Minuten weiter backen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

