



Grünkohl Rote Bete Quiche

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

Für die Füllung:

1 Rote Bete, 400 g Grünkohl, 3 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 400g Räuchertofu, 300g Sojaquark, Kala Namak Salz (optional Meersalz), 4 EL Olivenöl, Thymian, Pfeffer, Rauchsatz (optional)

Für den Teig:

200g Dinkelmehl, 50g Kichererbsenmehl, 100g Butter (z.B. Alsan Bio), Thymian, Oregano, Salz, ½ Tasse Wasser

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen. Für den Teig Kichererbsenmehl und Dinkelmehl vermischen. Salz und Thymian hinzufügen. Butter in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Wasser hinzugeben und mit dem Holzlöffel alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Anschließend mit den Händen kurz kneten. Ist der Mürbteig noch zu klebrig, etwas Kichererbsenmehl nachgeben. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen. Eine Quiche Form fetten und den Teig hineingeben. Die Ränder andrücken und den Teig mit der Gabel einstechen. Für 20 Minuten im Ofen vorbacken.
2. Währenddessen die Füllung zubereiten. Dazu den Grünkohl in kleine Stücke rupfen, die Rote-Bete, den Lauch und die Zwiebeln fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und alle Zutaten andünsten.
3. 350g des Tofus mit dem Sojaquark mixen. Mit Thymian, Kala Namak, Rauchsatz und Pfeffer würzen. Den restlichen Tofu ebenfalls würfeln.
4. In einer Rührschüssel das Gemüse mit der Tofumasse und den Tofuwürfeln mischen. Den Teig aus dem Ofen nehmen und die Füllung hineingeben. Die Füllung sollte mit dem Rand abschließen.
5. Anschließend weitere 40 Minuten im Ofen backen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit

