

Rezept der Woche



Blattkohl - Quiche

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 125 g Margarine, vegane
- ½ TL Salz

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Bund Blattkohl
- Olivenöl
- 1 Handvoll Cashewnüsse
- 150 g Tofu oder Feta
- 250 g Sauerrahm aus Sojamilch
- Salz und Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin
- Fett für die Form

Mehl, Wasser, Butter oder Margarine und 1/2 TL Salz zu einem Mürbteig verkneten. Abgedeckt eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln, den Blattkohl wenn nötig, noch etwas zerkleinern. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Den Blattkohl für 2 - 3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.

Die Cashewnüsse in kleinere Stücke hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Den Tofu (oder Feta) zerbröckeln, alle Zutaten für die Füllung vermengen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.

Eine Quicheform einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Teig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) eine halbe Stunde backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann