



Photo by fahrwasser - Freepik.com

Lauch-Quiche



Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 3 große Lauchstangen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 100 g geräucherten
Tofu
- 200 ml Sojasahne
- 1 TL Tahini (Sesammas)
- 1 TL Maisstärke
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 Mürbeteig

Den Lauch waschen und in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Anschließend in der Pfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten lang anbraten. Wenn der Lauch angebraten ist, großzügig mit Pfeffer und Sojasoße würzen.

In einer Schüssel Tofu, Sahne, Tahini, Maisstärke und Knoblauchpulver vermischen und anschließend den Lauch hinzugeben.

Den Mürbeteig so in die Backform legen, dass die Ränder später höher als die Füllung sind und die vorerst flüssige Sahnemischung nicht herausfließen kann. Den Teig zunächst ohne Belag für 5 Minuten bei 180°C vorbacken.

Zuletzt die vorbereitete Füllung auf dem Teig verteilen und für 20 Minuten wieder bei 180°C in den Ofen geben.

Laura Boulle
Projektleiterin cpX.Energy