

Rezept-Tipp: vegetarische Kräuter-Quiche

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**50**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

Zutaten für den Boden

- 180g Dinkelmehl
- 70g Butter
- 70ml kaltes Wasser
- 1TL Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chili
- 1/2 Bund gehackte Petersilie

Zutaten für die Füllung

- 2 EL Olivenöl
- 1 Pck Räuchertofu, sehr fein gewürfelt
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 5 getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
- 1 großer Bund frische, gehackte Kräuter (was das Kräuterbeet so hergibt - die Kombination aus Dill, Petersilie, Schnittlauch schmeckt super - aber auch ein, zwei Blättchen Salbei, ein paar Rosmarinnadeln oder etwas Thymian eignet sich sehr gut)
- 1 Becher saure Sahne
- 3 Eier
- etwas Milch
- Salz, Paprika, Pfeffer, Muskatnuss, Chili

Zubereitung

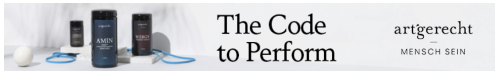
Als erstes wird der Boden vorbereitet: alle Zutaten zu einem homogenen Teig verkneten und in Frischhaltefolie eingewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Währenddessen etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den sehr fein gewürfelten Tofu zusammen mit der Zwiebel und der Frühlingszwiebel darin anbraten.

Die getrocknete Tomate sowie die Kräuter hinzugeben und kurz ziehen lassen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und eine gefettete Tarteform damit auslegen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen und selbigen für ca. 10 Minuten in den Backofen stellen. Den Teig aus dem Ofen nehmen und die Tofu-Zwiebel-Kräuter-Mischung darauf verteilen.

Die restlichen Zutaten mit Ausnahme des Reibekäses miteinander verquirlen und auf der Quiche verteilen. Abschließend den Reibekäse auf die Quiche geben und das Ganze für 35-40 Minuten im Backofen backen

© 2026 TIME2TRI GmbH

- 2-3 Handvoll Reibekäse



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

© 2026 TIME2TRI GmbH