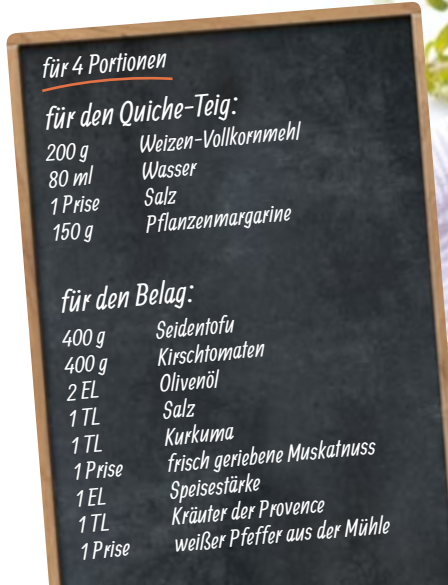


# Tomaten-Quiche mit Seidentofu

Für den Boden Mehl, Wasser, Salz und Margarine miteinander verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank 30 min ruhen lassen. Tomaten halbieren und zum Abtropfen in ein Sieb legen. Backform (Ø28 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Form mit dem Teig auslegen, einen 3 cm hohen Rand bilden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Etwa 10 min auf mittlerer Schiene vorbacken.

Für den Belag Seidentofu, Olivenöl, Salz, Kurkuma, Muskat und Stärke zu einer glatten Masse pürieren. Mit Kräutern der Provence und Pfeffer pikant abschmecken. Die Masse in die Teigform gießen und gleichmäßig verteilen. Die Tomaten mit der Wölbung nach oben in die Masse drücken. Auf der mittleren Schiene 20 min bei 180°C backen, dann weitere 15 min bei 155°C backen. Nach dem Garen kurz ruhen lassen.

Tipp: Dieses Quicherezept eignet sich auch für andere Gemüsesorten wie Mangold, Spinat oder Brokkoli.



*für 4 Portionen*

*für den Quiche-Teig:*

200 g	Weizen-Vollkornmehl
80 ml	Wasser
1 Prise	Salz
150 g	Pflanzenmargarine

*für den Belag:*

400 g	Seidentofu
400 g	Kirschtomaten
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 TL	Kurkuma
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL	Speisestärke
1 TL	Kräuter der Provence
1 Prise	weißer Pfeffer aus der Mühle

