

QUICHE

RÄUCHERTOFU & SEIDENTOFU



1. Eine Quiche- oder Tarteform mit Margarine einfetten, den Blätterteig darin auslegen und andrücken. Die Teigfläche mit einer Gabel einstechen.
2. Das Gemüse in Streifen hobeln oder schneiden. Den Räuchertofu fein würfeln.
3. Gemüse und Tofu 1 min kurz und scharf in heißem Sonnenblumenöl anbraten, eine kleine Prise Salz hinzugeben und alles gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
4. Seidentofu mit Speisestärke, Sojasoße und je einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Masse über das Gemüse geben und gleichmäßig verteilen, bis die Form bis an den Rand gefüllt ist.
5. Mit Kräutern und Kürbiskernen bestreuen und bei 180 °C Umluft 30-35 min backen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Schneiden etwas abkühlen lassen.
6. Dazu knackige Blattsalate servieren, angemacht mit weißem Balsamicoessig und Olivenöl.



1 Pckg.	Taifun Räuchertofu
½ Pckg.	Taifun Seidentofu
½ Rolle	Blätterteig (vegan)
½	kleine Stange Lauch
2	Frühlingszwiebeln
1	Paprika
1	Karotte
5-6	Champignons
1 EL	Margarine
2 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz & Pfeffer
4 EL	Speisestärke
1 EL	Sojasoße
1 Bund	frische Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Kerbel
2 EL	Kürbiskerne