



Xenia kocht

Quiche etwa für 4-6 Personen

Quiche ist ein salziger Kuchen. Immer auf einer Basis aus Mürbeteig, gefüllt (klassisch) mit einer gestockten Ei-Sahne Masse und Gemüse. Eine der bekanntesten Quiches ist die Quiche Lorraine aus dem Elsass – gefüllt mit Zwiebeln und Speck.

Neulich gab es eine Diskussion, ob denn eine vegane Quiche Quiche heißen darf. Unsere kollektive Schwarm-Intelligenz Wikipedia sagt dazu:

„Häufig werden heute unter der Bezeichnung 'Quiche' ähnliche Gerichte angeboten, deren Merkmale ebenfalls der Mürbeteigboden und die Eiermilch sind, für deren Belag aber beispielsweise Spinat, Lauch oder andere Zutaten verwendet werden. Obwohl diese in Frankreich im strengen Sinne nicht mehr Quiche, sondern Tarte genannt werden, bürgerte sich diese Bezeichnung beiderseits des Rheins ein.“

Also backen wir im französischen Sinn eine Tarte und im deutschen Sinn eine Quiche. Wer will, darf das Rezept seinen Freunden also gerne als Tarte vorstellen. :-)

Eine gute Quiche ist sahnig und fett, heiss und mit einer schönen Kruste. Essen das glücklich macht.

Füllen kann man eine Quiche mit jedem Gemüse – man braucht immer nur den Basis Teig und den Guss. Das Gemüse sollte immer vorgekocht sein, bevor es mit dem Guss vermischt und in den Teigrand gefüllt wird.

Ein wichtiger Schritt beim Teigrand: er muss vorgebacken werden. Damit er nicht aufgeht wird er „blind“ gebacken, das heißt er wird mit etwas gefüllt, was danach heraus genommen wird. Dazu verwendete man traditionell getrocknete Bohnen oder Erbsen. Ich habe eine Dose voll getrockneten Erbsen, die ich immer wieder verwende. Heutzutage werden aber auch kleine Keramik-Kugeln angeboten.

Zum blind backen knetet man den Teig in die Form, bedeckt den Teig dann mit Backpapier und verteilt darauf die Blindback-Erbsen. Diese werden dann mitsamt dem Backpapier wieder entfernt und machen Platz für die Gemüsefüllung. Bei der Herstellung des Teiges darauf achten, dass er nicht zu nass ist. Die letzten 100 ml Wasser erst nach und nach zugeben und verkneten.



Quiche ist fett und saftig. Daher passt immer gut ein säuerlicher Salat oder Dip dazu!



Xenia kocht



Zutaten Teig

250 g Mehl
250 g Cashews
250 ml Wasser
1 EL Soja oder Kichererbsenmehl
100 ml Mineralwasser
Salz

1. Cashews mit 250 ml Wasser ganz fein pürieren.
2. Alle weiteren Zutaten zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten
3. 30 Minuten ruhen lassen
4. Eine Quicheform fetten, den Teig ausrollen und in die Form kneten. Der Boden soll gleichmässig dick sein und ein kleiner Rand stehen.
5. Blindbackerbsen einfüllen.
6. Im vorgeheizten Ofen (180°/Umluft 160°) etwa 8 – 10 Minuten blind backen.

Zutaten Gemüse

1-2 Zwiebeln
ca. 300-400 g Gemüse deiner Wahl
optional: Räuchertofu, fein gewürfelt und vorfrittiert

7. Zwiebeln fein würfeln. Gemüse put.en und fein stiften oder in Ringeschneiden (Lauch)
8. Zuerst die Zwiebeln in Öl anösten, dann das Gemüse zufügen und ebenfalls anrösten. Je nachdem, welches Gemüse du verwendest musst du es ggf. bei geschlossenem Deckel gar köcheln.
9. Zum Schluss und wenn gewünscht, gebratenen Räuchertofu zufügen.

Zutaten Guss

50 g Cashews
50 ml Wasser
100 g Hefeflocken
Muskatnuss
Salz
Pfeffer
Falls gewünscht: frische Kräuter

10. Cashews und Wasser fein pürieren. Mit den Gewürzen und Kräutern vermischen und abschmecken.
11. Guss zum Gemüse geben und alles vermischen.
12. Gemüse-Guss Mischung in die Teighülle füllen. Bei 200 ° (Umluft 180°) gut 35 Minuten backen.

