



Vegane Spargel-Quiche

Zeit gesamt
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Margarine, vegan	125 g
Dinkelmehl, Type 630	250 g
Zucker	1 TL
Salz	
Wasser	5 EL
grüner Spargel	1 Bund
Cherrytomaten Mix	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Dill, frisch	25 g
Sojaghurt	6 EL
Weißwein, trocken	3 EL
Speisestärke	5 EL
Veganer Frischaufstrich, Kräuter	150 g
Senf	1 TL
Vemondo Reibegenuss	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb, Frischhaltefolie, Nudelholz

1. In einer Schüssel kalte Margarine, Mehl, Zucker, eine Prise Salz und kaltes Wasser vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 10 Min. kühlen.
2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spargel im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. In einer Schüssel Sojaghurt, Weißwein, Speisestärke, veganen Haferaufstrich Kräuter, Dill, Knoblauch und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Springform einfetten. Mürbeteig mithilfe eines Nudelholzes rund und ca. 1 cm dick ausrollen, in die Form geben und einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Den Rand begradigen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Masse auf den Mürbeteig geben. Spargel und Tomaten kreativ auf der Masse verteilen. Mit Reibegenuss bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. goldbraun überbacken.
6. Vegane Spargel-Quiche etwas abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	687 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	33 g