

Vegane Kürbis-Quiche



Zutaten

Für 4 Portionen

Für den Boden

100 g	Mehl
5 g	Hefewürfel
½ Prise	Salz
½ Prise	Zucker
1½ EL	Pflanzenmargarine
	Sojamilch (nach Bedarf)

Für den Belag

¼	Hokkaidokürbis (klein)
1	Rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
½	Paprikaschote (rot) oder alternativ: ½ Stange Lauch
2	Thymianzweige oder alternativ: Petersilie und Pfefferminze
175 ml	Pflanzencreme
1 EL	Cashewmus
1 EL	Kichererbsenmehl
1 EL	Speisestärke
½ EL	Hefeflocken
	Salz und Pfeffer
½ TL	Currypulver
	Muskatnusspulver

1 Schritt

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel glatt verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Schritt

Für den Belag den Hokkaido waschen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Zusammen mit dem Kürbis in einer heißen Pfanne im Öl ca. 5 Minuten braten. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

3 Schritt

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und klein schneiden. Den Thymian abrausen, trocken schütteln und kleiner zupfen.

4 Schritt

Für den Guss die Pflanzencreme mit dem Cashewmus, Kichererbsenmehl, Stärke, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Curry und Muskat glatt rühren.

5 Schritt

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Eine Quicheform mit Backpapier auslegen.

6 Schritt

Den Teig auswellen und die Form damit auslegen. Überstehende Ränder abschneiden. Das Gemüse mit dem Thymian auf dem Teig verteilen und mit dem Guss bedecken. Im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.