

Vegane Spinat Quiche mit Brokkoli

Zubereitet mit: Knorr

ca. 85 min | einfach

Zutaten

für 12 Stück

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 125 g Margarine
- 1/4 TL Jodsalz
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Maitake Pilze (ersatzweise Austernpilze)
- 200 g Brokkoli
- 200 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 50 g gehackte Walnüsse
- 100 ml Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern) 17% Fett
- 3 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- Pfeffer
- 4 geh. TL (5 g) Ei-Ersatz vegan
- 100 g vegane Feta Alternative

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1355 kJ
Energie (Kilokalorien):	324 kcal
Fett:	19 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,7 g
Kohlenhydrate:	29 g
davon Zucker:	1,5 g
Ballaststoffe:	5,1 g
Eiweiß:	7,6 g
Salz:	0,73 g

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Mehl, Margarine, ¼ TL Salz und 250 ml Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 30

Minuten kühl stellen.

3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und grob hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.

4. Zwiebeln in einer Pfanne im heißen Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch, Pilze, Brokkoli und Spinat zugeben und ein paar Minuten anbraten. Walnüsse, Sojacreme und 1 TL Knorr Gemüse Bouillon zugeben und kurz erhitzen. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dünn ausrollen. Eine Quicheform (ca. 28 cm Durchmesser) oder Springform ausfetten und mit dem Teig auskleiden. Zum Blindbacken ein Stück Backpapier auf den Teigboden legen und mit getrockneten Bohnen beschweren. Teig im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten backen, bis die Ränder Farbe annehmen.

6. Ei-Ersatz mit Mineralwasser anrühren. Mit restlicher Knorr Gemüse Bouillon und Pfeffer würzen.

7. Die Hälfte der zerkrümelten Käsealternative unter die Füllung mischen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Ei-Ersatz Mischung gleichmäßig darüber verteilen und mit restlicher Käsealternative bestreuen.

8. Quiche in den Backofen schieben und weitere 20-30 Minuten backen, bis die Masse fest ist.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 55 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen