



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse Porree und Tomaten

### Herzhafte Quiche mit Lauch und Räuchertofu!

#### Zutaten:

**Für die Füllung:** 250g Räuchertofu, 2 Stangen Lauch, 2 EL Olivenöl, 1 TL Rauchsatz, Pfeffer

**Für die Creme:** 1-2 Knoblauchzehen, 1,5 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Maisstärke, 1 EL Mandelmus, 1 EL Hefeflocken, 250 ml Reis-Cuisine, 200ml Haferdrink

**Außerdem:** Vollkorn-Blätterteig (vegan) – alternativ Mürbeteig selbst gemacht, 3 EL Petersilie

#### Zubereitung

Räuchertofu würfeln, Lauch gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Zunächst den Räuchertofu mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten und mit Rauchsatz und Pfeffer würzen. Dann den Lauch und das restliche Olivenöl hinzugeben und 10 Minuten braten. Knoblauch, Kichererbsenmehl, Maisstärke, Mandelmus, Hefeflocken, Reis-Cuisine und Hafermilch im Blender gründlich mixen.

Mischung zu Tofu und Lauch in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen. Petersilie waschen, in feine Streifen schneiden und unterheben. Eine 26cm Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig in die Form drücken. Mischung auf dem Teig verteilen. Die Quiche im Backofen bei 200 Grad 40-45 Minuten backen.

Kurz auskühlen lassen und servieren.



## Und noch mehr aus dem Ofen: gefüllte Tomaten - als Beilage oder in der Hauptrolle mit Bulgur oder Couscous.

### Zutaten:

8 reife mittelgroße Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 Knobizehen, 3 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel oder Panko (für mehr Crunch), 2 EL Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne), 2 EL frische Petersilie, gehackt, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL Thymian (frisch oder getrocknet), 1 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack, Zitronenabrieb

### Zubereitung:

Den Deckel der Tomaten abschneiden, das Innere mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen (Fruchtfleisch aufbewahren, das kommt in die Füllung). Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Dann das gehackte Tomatenfruchtfleisch, Semmelbrösel, Pinienkerne, Petersilie, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb dazugeben. Alles gut vermengen. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Mischung füllen und in eine leicht geölte Auflaufform setzen.

Mit dem restlichen Olivenöl (ca. 2 EL) beträufeln. Bei 180–190 °C Umluft ca. 25–30 Minuten backen, bis die Tomaten weich sind und die Füllung goldbraun ist.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

