



Gemüse-Quiche mit frischen Erbsen & Minze*

Ein prima Eiweiß und Calcium – Lieferant



Zutaten - Mürbeteig

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Salz
- 100 g Kokosöl
- 2-4 EL kaltes Wasser

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten - Füllung

- 800 g Gemüse nach Wahl – Möhren, Champignons, Erbsen (frische), Zwiebeln,
- 12 Kirschtomaten (extra)
- 1 EL Kokosöl/Olivenöl
- 120 g Kichererbsenmehl
- 140 ml Wasser
- 200 ml Hafer-Cuisine oder Cashewsahne
- Kräuter-Salz + 4 kl. Blätter Pfefferminze (alternativ andere Kräuter oder Muskatnuss)
- 4 Ei Mandelstreu (selbst gemacht)

Zutaten Mandelstreu

- 50 g geröstete Mandeln
- 15 g Hefeflocken
- 15 g Couscous (nicht extra gegart)
- 1 Msp Paprikapulver
- ¼ TI Schabzigerklee
- Etwas Salz

Zubereitung Mürbeteig:

Mehl, Salz, Öl + 2-4 Ei kaltes Wasser schnell zu einem festen Mürbeteig verarbeiten, ausrollen, so groß, dass auch ein Rand hochgezogen werden kann und ab in eine Springform. Ca. 30 Minuten kalt stellen.



Zubereitung Füllung:

Erbsen pullen – nicht vorgaren

Champ. putzen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett garen, damit sie Wasser ziehen und es verdunstet

Möhren in mittelfeine Stifte schneiden

Zwiebel würfeln

Kirschtomaten waschen (ganz lassen)

Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhrenstifte bissfest dünsten, Champ. und Erbsen unterheben, zur Seite stellen.

Wasser und Hafer-Cuisine / Cashewsahne verquirlen, Kichererbsenmehl unterrühren, kräftig abschmecken mit Kräutersalz

Minzblätter in ganz ganz feine Streifen schneiden. Minze und frische Erbsen ergänzen sich perfekt.

Gemüsemischung mit Minze vermischen

Zubereitung Mandelstreu:

Mandeln, Hefeflocken, Couscous im Mixer fein mahlen, Gewürze zugeben.

Springform füllen

Mandelstreu auf dem Teigboden verteilen, Gemüsemischung hineingeben, Kichererbsen-Mischung angießen, die Kirschtomaten gleichmäßig verteilen und etwas eindrücken und den restlichen Mandelstreu obenauf verteilen.

Für ca. 30-40 Minuten in den Ofen bei 180°C

**Das Rezept ist die Abwandlung eines Rezeptes von Edith Gätjen – mit freundlicher Genehmigung der Autorin – „Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt. Link zu den Verlagen und ihren Büchern am Ende des Rezepts.*

Die Bücher von Frau Gätjen sind erhältlich über den [Trias Verlag](#) und den [„Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt \(Blick ins Buch\)](#)

[Ulmer Verlag](#) [Link zum Buch bei Amazon](#)

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen | http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|