



Klimafreundlich und lecker

Rezept im April: vegetarische Quiche Lorraine

Zutaten für 12 Stücke

1 Quiche-/ Tarteteig
250g Naturtofu, fest & 300g Räuchertofu
200g Lauch
1 Zwiebel, rot
300g Joghurt
100g Streukäse
20g Speisestärke
2 EL Haferflocken
1-2 TL Kurkuma, 2 TL Kala Namak & ½ TL Muskatnuss
2 EL Wasser & 2 EL Pflanzenöl
Salz & Pfeffer

So geht's

1. Auflaufform einfetten, mit Mehl austreuen und den Teig hineinlegen. Überstehenden Teig abschneiden/einfalten und kaltstellen.
2. Naturtofu und 150g des geräucherten Tofus zerkleinern und mit Joghurt pürieren. Speisestärke, Gewürze und Hefeflocken unterrühren.
3. Lauch und Zwiebel schneiden und mit Öl in der Pfanne anbraten und zur Füllung geben.
4. 150g Räuchertofu würfeln, anbraten, mit der Füllung verrühren und in die Form geben.
5. Streukäse mit Wasser und Pflanzenöl verrühren und verteilen.
6. Quiche bei 190° Umluft ca. 30 Minuten und bei 220° Oberhitze 5-10 Minuten backen.

Tipp

Für den selbstgemachten Quicheteig 300g Mehl, 1 TL Salz, 180g Butter und Wasser (nach Bedarf) mischen, 30 Minuten kalt stellen und ausrollen.

Und das bringt's

Ihr verbraucht nur 536g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5kg CO₂!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch.