

LAUCH-PILZ-QUICHE



Zutaten für eine Form (26 cm)

Teig:

250 g Weizenmehl Type 1050

100 ml Sojamilch

70 ml natives Olivenöl

1 Teel. Steinsalz

Belag:

1 große oder 2 kleinere Lauchstangen

200 g Champignons

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Guß:

400 ml Sojasahne

2 Teel. Gemüsebrühe

50 ml heißes Wasser

40 g Speisestärke

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Margarine zum Einfetten der Form

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit Sojamilch, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180° Ober- Unterhitze vorheizen.

Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, die Pilze (je nach Größe) halbieren und in feine Scheiben schneiden. Lauch und Pilze in heißem Olivenöl 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Guß 2 Teel. Gemüsebrühe mit 20 ml heißem Wasser übergießen, verrühren und etwas abkühlen lassen. Die Sojasahne mit der Gemüsebrühe und mit der Speisestärke mischen, kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen.

Die Form mit der Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig rund ausrollen und in die Form legen, am Rand hochziehen. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen.

Das Lauch-Pilz-Gemisch (möglichst ohne Flüssigkeit) auf den Boden geben und den Guß darauf verteilen. Im heißen Backofen 40 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen, damit der Guß bindet. Lauwarm servieren.