

Romanesco-Curryquiche

Zutaten für 4 Portionen:

Mürbeteig: 150g Mehl – ¼ TL Salz – 50g Margarine – Füllung: 2 Romanesco-Köpfe – 1 Möhre – 300g Tofu Natur – 100g Mehl – 300 ml Gemüsebrühe – 1 kleines Stück Ingwer – 1 Zwiebel – 1 gehäufte TL Curry – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Für den Teig alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verkneten
- Die Quicheform einfetten und den Teig darin so verteilen, dass ein Rand stehen bleibt. Mit der Gabel mehrmals einstechen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten vorbacken
- Für die Füllung den Romanesco in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden
- Die Möhre schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Etwas Salzwasser zum Kochen bringen und darin Romanesco und Möhre ca. 10 Minuten garen
- In der Zwischenzeit Tofu, Mehl, Gemüsebrühe und den geschälten Ingwer pürieren
- Die Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, zur Tofumasse geben und alles mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Tofu-Currymasse auf dem Quicheboden verteilen
- Romanesco und Möhren darauf verteilen und leicht eindrücken
- Bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten backen

Wir wünschen guten Appetit!

