



# Vegane Fenchel-Apfel-Quiche (glutenfrei)

⌚ Preparation time: 30 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 65 minutes**

👤 Portions: 3

## Zutaten (1 Quiche/ ca. 3 Portionen - 8 Stück)

### Für den glutenfreien Teigboden (nicht-glutenfreie Variante hier einsehbar)

- 2 gehäufte EL geschrotete Leinsamen
- 100 g fglutenfreie/s Haferflocken(mehl)
- 190 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Speisestärke oder Kartoffelmehl
- 140 ml Wasser
- Eine Prise Salz
- 4-5 EL Olivenöl + Öl zum Fetten der Quicheform

Tipp: Wenn du den Boden nicht glutenfrei, sondern ganz klassisch zubereiten möchtest, kein Problem. Nutze einfach die Zutaten und befolge die Arbeitsschritte [wie in diesem Quiche-Rezept](#). Dann einfach für die Füllung wieder den Anleitungen unten folgen.

### Für die Füllung

- 80 g Zwiebeln
- 1-2 Fenchelknollen (ca. 450 g)
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: 1-2 TL Anis-Samen oder 1/2 TL Anis gemahlen
- 1 Glas/1 Dose gekochte weiße Cannellini-Bohnen (240 g Aptropfgewicht)
- 400 g Seidentofu
- Optional: 1 EL grobkörniger französischer Senf
- 3-4 EL Hefeflocken
- 1 EL Speisestärke oder Kartoffelmehl oder 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 säuerlicher Apfel + optional Apfelscheiben zum Garnieren
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- Optional: Weitere Anis-Samen zum Garnieren

Außerdem: Eine Quicheform mit dem Durchmesser von ca. 27 cm

## Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backzeit)

1. 2 gehäufte EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und 5-8 Minuten quellen lassen. Haferflocken bei Bedarf im Mixer zu feinem Mehl mahlen oder Hafermehl verwenden. Dann die gequollenen Leinsamen mit allen weiteren, für den Teig angegebenen Zutaten zu zügig zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzu geben, damit der Teig geschmeidiger wird oder etwas mehr Kichererbsenmehl zugeben, sollte der Teig zu feucht sein. Teig bis zur Verwendung abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchel waschen. Das zarte Fenchelgrün zum späteren Garnieren abschneiden und aufbewahren. Fenchelknollen halbieren, die harten Blattansätze entfernen, den Strunk keilförmig leicht ausschneiden und den Fenchel fein aufhobeln bzw. aufschneiden.
3. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebelstreifen kurz andünsten. Dann den aufgeschnittenen Fenchel hinzu geben und rund 3-4 Minuten anbraten, bis der Fenchel leicht Farbe annimmt und etwas weicher wird. Fenchel mit Salz, Pfeffer und optional Anis-Samen würzen. Fenchel vom Herd nehmen.
4. Weiße Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Bohnen, Seidentofu, optional groben Senf, Hefeflocken sowie eine kräftige Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

6. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ihn zwischen zwei Backpapierblättern flach ausrollen. Quicheform mit Öl auspinseln und den Teig in die Form einpassen. Seitenränder hochziehen.
7. Die Seidentofu-Bohnen-Füllmasse mit den angerösteten Fenchelstreifen und den Apfelstücken vermischen und in die Teigform füllen.
8. Quiche bei 200 Grad Umluft rund 30-35 Minuten backen, bis die Oberfläche der Quiche schön goldbraun ist. Dann die Quiche aus dem Ofen holen, vorsichtig aus der Form heben und ein wenig abkühlen lassen. Quiche mit Fenchelgrün garniert sowie frisch gemahlenem Pfeffer und Anis-Samen bestreut servieren.

Ich schneide zu dieser Quiche gerne noch einen halben, säuerlichen Apfel zusätzlich auf und gebe die feinen Apfelscheiben zum Knabbern separat zur Quiche dazu.

Tipp: Wenn du die Quiche schön schnittfest haben möchtest, lasse sie einmal komplett auskühlen, schneide sie dann an und erwärme die Stücke im Ofen oder in der Mikrowelle erneut. Ich selbst konnte es aber nicht abwarten und habe die Quiche nur rund 15-20 Minuten abkühlen lassen. Auch so ließ sie sich wunderbar schneiden (siehe nachstehendes Foto), jedoch ist die Füllung dann noch etwas cremig und weich. Also, wer die Quiche komplett schnittfest haben möchte, muss sich ein bisschen gedulden.

Ach ja - und dann noch ein Hinweis zur Portionsangabe: Ursprünglich dachte ich, die Quiche wäre auf 4 Personen auszulegen. Ganz klassisch: 8 Stück Quiche und jede Person erhält zwei. Doch Julian und ich haben die Quiche bis auf zwei Stücke sofort komplett verputzt. Also, es kommt sicherlich auf deinen Hunger an. Ich habe jetzt mal vorsichtig geschrieben, dass das Rezept für 3 Personen reicht. Aber wenn du z.B. Salat dazu servierst oder es noch eine Vorspeise gibt, reicht eine Quiche auch sicherlich für 4 Personen. Ist ja auch nicht jeder so "verfressen" wie wir beide...lach.... Aber die Quiche war einfach zuuuu gut. Wir konnten nicht aufhören und haben Geschmack und Konsistenz total gefeiert.