



# Schnelle Frühlings-Tortilla-Quiche

⌚ Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 55 minutes**

👤 Portions: 8

## Zutaten (1 Quiche/ Springform 24 cm)

- 50-70 g Schalotten oder Zwiebeln
- 100 g Räuchertofu
- 80 g TK-Erbsen + 20 g Erbsen zum Garnieren
- 80 g Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- Optional: 50 g Champignons
- 2 TL Olivenöl zum Braten
- 1 Dose/1 Glas weiße Cannellini-Bohnen\* (ca. 240 g)
- 400 g Seidentofu\*
- 50 g Kichererbsenmehl\*
- Salz
- Pfeffer
- 1 gestr. TL Kurkuma\*
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 große, vegane Tortillas\*
- 1 EL Olivenöl zum Fetten der Form und Bestreichen der Tortillas

\*Amazon Affiliate-Links

## Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. 50-70 g Zwiebeln abziehen und würfeln. 100 g Räuchertofu würfeln. TK-Erbsen in einer Schale mit warmem Wasser auftauen lassen. Dann das Wasser abgießen. 80 g Zucchini, 2-3 Frühlingszwiebeln und eventuelle in paar Champignons klein schneiden. (oder einfach Gemüse(reste) deiner Wahl benutzen)
2. 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Klein geschnittene Schalotten und Tofu darin einige Minuten anbraten, bis sie schön duften.
3. Cannellini-Bohnen abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Dann die Cannellini-Bohnen mit 400 g Seidentofu, 50 g Kichererbsenmehl, einer großen Prise Salz und Pfeffer sowie einem gestrichenen TL Kurkuma im Mixer pürieren.
5. Die pürierte Masse in eine Schüssel geben. Die angebratenen Zwiebel- und Tofustücke untermengen. Zucchinistücke, Erbsen, Frühlingszwiebelröllchen sowie eventuell klein geschnittene Champignons untermischen. Reichlich aufgeschnittenen Schnittlauch hinzugeben. Die Füllmasse mit Salz abschmecken.
6. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform (24 cm) mit Öl einfetten.
7. Dann deine Tortillas (Stückzahl je nach Größe) überlappend entlang des Randes der Springform drapieren. Zum Schluss einen Tortilla-Wrap mittig auf den Boden darüber platzieren. Die Fladen mit ein wenig Olivenöl bepinseln.
8. Dann die Füllmasse in die mit Tortilla-Wraps ausgelegte Form geben. Ich gebe zusätzlich noch ein paar Erbsen und Schnittlauch darüber.
9. Die Tortilla-Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze rund 35 Minuten backen. Die Quiche dabei unbedingt mit einem Blatt Backpapier abdecken, damit die überstehenden Tortillas nicht zu stark bräunen.

**Tipp:** Nehme deine Tortilla-Quiche nach der Backzeit unbedingt gleich aus der Form. Lasse sie dann aber mindestens 15-20 Minuten leicht abkühlen, bevor du sie anschneidest. Denn die Masse muss sich nach dem Backen noch ein bisschen "setzen". Wenn du deine Tortilla-Quiche einmal ganz abkühlen lässt, bevor du sie vor dem Servieren nochmals leicht erwärmst, wird sie besonders schnittfest!

Ich gebe vor dem Servieren nochmals eine Handvoll Erbsen, etwas Schnittlauch sowie frische Sprossen auf die Quiche. Das macht sie besonders schön und lässt sich herrlich frisch und frühlingshaft aussehen. Wenn du magst, kannst du die Quiche auch zusätzlich mit ein wenig nativem Olivenöl beträufeln.