



"Zoodle" - eine herrliche Zucchiniudeln-Sommerquiche mit viel frischem Basilikum

⌚ Preparation time: 35 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 35 minutes
🕒 Total time: 70 minutes

Zutaten (Eine Quiche für 4-5 Personen)

Für den Quiche-Teig

- 200 g Dinkelmehl Typ 630 + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 50 g Hartweizengries
- 50 g vegane Butter + etwas Butter zum Fetten der Quicheform | ich benutze Alsan
- 2 EL Sojajoghurt natur | ich benutze den Sojajoghurt der Firma Sojade
- 45 ml Mandelmilch (ungesüßt) oder eine andere Pflanzenmilch
- 2 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Kräuter der Provence

Für die Füllung

- 700 g Zucchini
- 1 große Zwiebel | 100-120 g
- Etwas Olivenöl
- 4-5 junge Frühlingszwiebeln
- 1 Topf oder ein großes (!) Bund Basilikum
- 400 g Bio-Seidentofu | entspricht einer großen Standardpackung z.B. von Taifun
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Hefeflocken
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 20 g geröstete Pinienkerne + Pinienkerne zum Bestreuen der Quiche
- 2-3 EL Kichererbsenmehl (sorgt für eine gute Bindung)
- 1 EL Semmelbrösel

Außerdem: Eine Quiche-Form mit 24 cm Durchmesser (mit Hebe-Boden)

Zubereitung (35 Minuten Zubereitungszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Mit der Zubereitung des Quiche-Teigs beginnen. Dafür Mehl, Hartweizengries, kalte vegane Butter in Flöckchen geschnitten, Sojajoghurt, Backpulver, Meersalz, Kräuter der Provence und Pflanzenmilch in einer Schüssel miteinander verkneten.
2. Den Teig dann auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmal 3-4 Minuten zu einer geschmeidigen Teigkugel verarbeiten.
3. Während die nächsten Arbeitsschritte folgen, Teigkugel mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Kühlschrank geben. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erwärmen. Eine Quicheform mit reichlich veganer Butter einfetten.
4. Tipp: Ich benutze eine [Quicheform mit Hebeboden*](#) (*Amazon Affiliate-Link). So bekomme ich später die Quiche ganz leicht aus der Form gehoben. Falls Ihr nicht über eine Form mit Hebeboden verfügt, legt zwei Streifen Backpapier quer unter die Quiche. Dann könnt Ihr sie später daran aus der Form heben. Aber lasst die Quiche immer erst ein bisschen abkühlen, damit sie nicht bricht.
5. Nun kann die Füllung zubereitet werden. Die Zucchini waschen, die Enden kappen und die Zucchini mit einem [Julienehobel*](#) oder einem [Spiralschneider*](#) in möglichst feine Streifen reiben/schneiden. Auf beide schlaun Küchenhelfer von GEFU bekommst du übrigens mit meinem **CODE: LeaGreen15** sogar **15% Rabatt.** (*Affiliate-Link)
6. Zwiebel abziehen, würfeln und mit 1-2 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Angeröstete Zwiebelstücke bereit stellen.

7. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.
8. Seidentofuverpackung öffnen und die Flüssigkeit etwas abgießen. Seidentofu in den Mixer geben. Bis auf einige Blätter zum Garnieren den gesamten Basilikum ebenfalls in den Mixer geben. 20 Gramm geröstete Pinienkerne oder Zedernüsse, Hefeflocken, Zitronensaft, Olivenöl, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazu geben. Alles zu einer gleichmäßigen Masse pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 2-3 EL Kichererbsenmehl in die Masse einrühren.
9. Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz kreisrund ausrollen.
10. Teig in die Quicheform legen und an den Seiten leicht hochziehen. Boden mit einer Gabel mehrfach einpieksen und 1 EL Semmelbrösel über den Teigboden verteilen, bevor die Füllung hinein kommt. Das saugt Flüssigkeit auf und sorgt für einen krossen Quiche-Boden.
11. Zucchinistreifen, gebratene Zwiebeln und Frühlingszwiebelröllchen mischen. Soße darüber geben und alles gut durchmischen. Füllung in die Quiche geben, zu den Rändern hin gut andrücken und nochmals ein wenig salzen und pfeffern.
12. Nun die Quiche bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 35 Minuten in den Ofen geben. Die Backdauer kann aber je nach Ofenart und -alter leicht variieren.
13. Quiche aus dem Ofen holen und mindestens 15-20 Minuten leicht abkühlen lassen, damit sich alle Zutaten setzen und sich die Quiche gut schneiden lässt.
14. Quiche mit Olivenöl beträufeln, mit 1-2 EL gerösteten Zedernüssen oder Pinienkernen bestreuen und mit reichlich Basilikum garniert servieren.