

Vegane Quiche-Muffins

Vorbereitungszeit: 40 Minuten Zubereitungszeit: ca.60 Minuten Backzeit: 25-30 Minuten Portionen: 12 Stück

Zutaten

Für den Vollkorn-Mürbeteig:

120 g kalte vegane Butter oder Margarine
125 g Vollkorn-Dinkelmehl
125 g Dinkelmehl Type 630
60 g kaltes Wasser
½-1 TL Salz

Für die Gemüsefüllung:

6-7 mittelgroße Champignons
1 Stange Lauch
1 kleine Paprika, gelb oder rot
4-5 getrocknete Tomaten in Öl
1 Handvoll Pinienkerne
1 Schuss Sojasauce

Für die Creme:

400 g Seidentofu
80 ml Sojasahne
10 g Hefeflocken
15 g Kichererbsenmehl
2 EL Olivenöl
1 EL Tahin (Sesammas) (Sesammas)
1 TL Kurkumapulver
1 TL Paprikapulver
1 Prise Muskatnuss (gerieben)
1 Prise Kala Namak (Schwefelsalz)
Salz & Pfeffer

Sonstiges:

6 Cherrytomaten (halbiert)
Pinienkerne
Neutrales Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, vegane Butter, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht kaltstellen, bevor der Teig weiterverarbeitet wird.

Für die Gemüsefüllung Paprika und Lauch waschen, Champignons putzen und alles klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Bratöl erst die Champignons scharf anbraten, nach wenigen Minuten das restliche Gemüse hinzugeben und für einige Minuten auf mittlerer Hitze anschwitzen. Gehackte, getrocknete Tomaten und Pinienkerne zufügen und mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Die Pfanne beiseitestellen.

Für die Creme Seidentofu, Sojasahne, Hefeflocken, Tahin, Kichererbsenmehl, Olivenöl und Gewürze cremig mixen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme anschließend mit dem angebratenen Gemüse vermengen.

Eine Muffinform zur Hand nehmen und mit etwas neutralem Pflanzenöl bepinseln. Den Mürbeteig auf einem bemehlten Untergrund gleichmäßig dünn ausrollen und mit einem Glas oder einer Tasse Kreise ausstechen (der Durchmesser sollte etwas größer sein als die Mulden der Muffinform, damit ein Rand entstehen kann). Die Teigkreise auf die Vertiefungen der Muffinformchen verteilen, den Rand gut andrücken. Gemüsecreme randvoll einfüllen.

Mit halbierten Cherrytomaten und Pinienkernen dekorieren. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft für 25-30 Minuten goldgelb backen.

Die Muffins in der Form abkühlen lassen, dann erst vorsichtig herausheben. Guten Appetit!

Abwandlungen

Da Seidentofu nicht überall zu finden ist, kann man auch auf ungesüßten, pflanzlichen Skyr zurückgreifen.

Das Gemüse am besten saisonal wählen. Grüner Spargel, frischer Spinat oder Erbsen funktionieren ganz prima.

-Dinkelmehl kann 1:1 gegen Weizenmehl ersetzt werden. Wer das Vollkornmehl austauschen möchte, sollte die Wassermenge um etwa 10% reduzieren.

Für eine schnellere Version den Vollkorn-Mürbeteig durch einen gekauften Blätterteig ersetzen.

Auch gebratener Räuchertofu oder veganer Streukäse können für eine noch deftigere Note mit in die Füllung gegeben werden.

Tipps

Zu den Muffins passt ein bunter, gemischter Salat ganz hervorragend.

Frisch aus dem Ofen sind die Quiche-Muffins noch etwas weich, nach dem Abkühlen werden sie deutlich fester.

Die Muffins eignen sich ideal als Fingerfood und sind ein toller Snack für unterwegs. Sie schmecken auch kalt und am Folgetag sehr lecker.