

Vegane Spargelquiche

Als mir meine liebste Tante ein Bild ihrer veganen Spargelquiche geschickt hat, wußte ich sofort: die muß ich ausprobieren! Spargel liebe ich in allen Variationen und Blätterteig sowieso - das Rezept klang schnell und einfach und genau das ist es auch. Ich bin absolut begeistert und ich bin mir sicher, Ihr werdet es auch sein!



Zutaten

- 1 kg Spargel (grün oder weiß - ich habe beide Sorten gemischt!)
- 1 Rolle veganen Blätterteig
- 1 Creme Vega
- 1 Packung veganer Reibekäse
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- Schabzigerklee (habe ich weggelassen, da ich dieses Gewürz nicht besitze!)
- vegane Butter oder Margarine zum Ausfetten der Form

Bitte immer biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Als erstes rollt Ihr den veganen Blätterteig aus und legt ihn ohne das Trennpapier in eine ausgefettete Quiche-Form. Die Ränder dürfen ruhig großzügig überlappen und mit dem übrigen Teig verstärkt Ihr entweder den Boden oder Ihr legt ihn zur Seite, um ihn später noch oben drauf zu legen.

Wenn Ihr Euren Spargel gerne noch etwas knackig mögt (wie ich), müßt Ihr ihn einfach nur schälen (den weißen Spargel) oder das letzte Drittel schälen (beim grünen Spargel) und die Enden abschneiden.

Wenn Ihr Spargel lieber weich mögt, könnt Ihr ihn auch drei bis fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren, bevor Ihr ihn weiterverarbeitet. Für welche Zubereitungsart Ihr auch immer entscheidet: Ihr schneidet die Spargelstücke in kleine Stücke und legt diese auf den Teig in die Form.

Dann rührt Ihr die Creme Vega zusammen mit dem veganen Reibekäse und den Gewürzen zu einer Masse zusammen. Diese schmeckt Ihr nach Eurem Geschmack ab!

Im Rezept meiner Tante wird diese Masse in großen Klecksen auf dem Spargel verteilt und so habe ich das auch gemacht.

Wenn ich gewußt hätte, daß der von mir verwendete vegane Reibekäse gar nicht verläuft, hätte ich die Masse wohl eher verstrichen: andererseits sieht es ja auch sehr hübsch aus, wenn der Spargel hindurchblitzt! Ihr könnt das also machen, wie Ihr wollt. Habt Ihr die ganze Masse verteilt, klappt Ihr die Teigblätter in Richtung Mitte!

Jetzt kommt Eure vegane Spargelquiche bei 200° Grad Celsius Ober- / Unterhitze auf dem untersten Rost etwa 30 Minuten in den Ofen, bis sie schön gebräunt ist.

Nach dem Ende der Backzeit sollte die Quiche aus dem Ofen genommen werden und mindestens fünf Minuten vor dem Anschneiden ruhen.

Dazu passt ein grüner Salat Eurer Wahl!

Lasst Euch die vegane Spargelquiche schmecken!