

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Spargel-Quiche mit Räuchertofu

Zutaten für 1 Backblech:

Für den Teig:

335 g Dinkelmehl
21 g Hefe (½ Würfel)
Salz
180 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

10 g Salz (2 TL)
5 g Pfeffer (1 TL)
83 g Zwiebeln (1 Stück)
1-2 Knoblauchzehen
650 g Spargel (grün oder weiß)
150 g Räuchertofu
150 g Hafersahne
20 g Senf (2 TL)
1 EL Hefeflocken
8 ml Olivenöl (1 EL)
100 ml Gemüsebrühe
18 ml Zitronensaft (Saft von ½ Zitrone)

Emissionswerte pro Portion:

- 374 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 62% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Teig:

1. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben. 1 TL Salz dazugeben und mit dem Rührgerät zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Belag:

1. Zwiebeln kleinschneiden. Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett schälen, bei grünem Spargel das untere Drittel. Die Stangen in kleine Stücke schneiden. Räuchertofu mit Hafersahne, Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken, Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren.
2. Zwiebel anbraten, Spargel dazugeben und mit der Gemüsebrühe bissfest garen.
3. Die Tofu-Masse auf dem ausgerollten Teig gleichmäßig verteilen und die Zwiebel-Spargel-Mischung darauf geben. Die Quiche für ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.