



NestTipp 18

„Kuchen - herzhaft oder süß“

Heute reisen wir gedanklich zunächst nach Frankreich, um einen herzhaften Kuchen (Quiche) kennenzulernen und kommen anschließend mit süßen Gedanken nach Deutschland zurück für einen sommerlichen Pflaumenkuchen aus Hefeteig.

Eine Quiche ist ein herzhafter Gemüsekuchen, gut vorzubereiten und daher auch ein nettes Mitbringsel bei Feiern, aber auch ein leckeres Abendbrot.

Grundsätzlich besteht eine Quiche aus einem Mürbeteig, Gemüse und einer Masse aus Eiern und Milch.

Im letzten NestTipp habe ich euch Tofu vorgestellt. Zu Tofu gehört auch Seidentofu. Diesen gibt es im Bioladen und im Supermarkt.

Seidentofu ist vielfältig einsetzbar und hat von der Konsistenz nichts mit dem eigentlichen Tofu zu tun.

Und heute ersetzt er die Ei-Milch-Masse in der Quiche.

Eigentlich kann man eine Quiche immer mit saisonalem Gemüse füllen.

Klassisch mit Lauch (ggf. mit Räuchertofu), Grillgemüse, aber auch Spinat und Pilzen oder nur Tomaten. Probiert euch einfach aus!

Ein optischer Hingucker sind übrigens halbe Tomaten, die mit dem Inneren nach oben auf der Quiche verteilt sind.

Quiche:

Zutaten für den Mürbeteig:

- 300 g Mehl
- 150 g vegane Margarine
- 100 ml Wasser
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dieser sollte lieber etwas feuchter als trockener sein.

Es gibt eine klassische Quiche-Form zum Backen. Diese hat einen gewellten Rand. Wer sie nicht hat, kann auch eine Backform nehmen. Dieses Rezept ist für eine 26er Form.



Während der Teig etwas ruht, bereitet ihr das Gemüse und die Masse für die Quiche zu.

Dazu müsst ihr **500 g Gemüse** nach Wahl in Olivenöl braten (Anregungen findet ihr auch im Internet). Ich mag sehr gerne nur Lauch mit Tomaten.

Zutaten für die Quiche-Masse:

- 400 g Seidentofu (Es gibt auch 300 g Packungen, was zu wenig ist. Daher nehme ich in der Regel die Packung Seidentofu der Firma „Taifun“)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma (für die gelbliche Farbe)
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer
- 1 TL Kala Namak
- Etwas Öl oder Margarine für die Form

Kala Namak ist ein Salz, da durch seinen schwefeligen Geruch in Verbindung mit Feuchtigkeit stark an Eier erinnert.

Die Masse in einem Mixer mischen. Die Speisestärke muss sich gut mit der Masse verbinden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig ausrollen und in die **mit Öl gefettete** Form legen. Dann bereits für ca. 10 Minuten alleine im Ofen backen lassen. Anschließend das Gemüse und die Quiche-Masse darauf verteilen.

Die Quiche muss für 30 Minuten bei 200 Grad backen. Anschließend bitte die Temperatur auf 175 Grad reduzieren, etwas Olivenöl über die Quiche geben und nochmal weitere 15 Minuten fertig backen.

Die Quiche sollte abkühlen. Zum Verzehr kann sie kalt oder lauwarm gegessen werden.

Wer kein Soja verträgt, kann eine Quiche Masse alternativ mit 250 ml pflanzlicher Sahne und 2 EL Speisestärke zubereiten.

Es ist Pflaumenzeit und Pflaumenkuchen mit Hefeteig ist immer total lecker.

Der Hefeteig ist immer eine Überraschung. Manchmal geht er auch bei mir nicht auf. Dann ist das so. In den meisten Fällen funktioniert es dann doch sehr gut.



Neben dem klassischen Obstkuchen gibt es noch zahlreiche andere Möglichkeiten wie Zimtschnecken, Hefezopf, Hefeklöße Schaut euch die vielen Rezepte im Internet dazu an.

Doch nun ein Rezept für ein schönes Blech Obstkuchen. Wahlweise könnt ihr neben Pflaumen auch Kirschen, Stachelbeeren oder Äpfel nehmen. Oft eignen sich Streusel darauf, aber einfach auch nur Mandelblättchen und Zucker.

Hefeteig:

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 250 g pflanzliche Milch
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 120 g weiche Margarine
- Rapsöl oder Margarine für die Form

Zunächst die pflanzliche Milch erwärmen (lauwarm).

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hinein bröckeln.

Hefe mit etwas Zucker bestreuen, Milch dazu gießen und abgedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Das Salz, den restlichen Zucker und die Margarine dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen dann an einem warmen Ort abgedeckt ca. eine dreiviertel Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Anschließend rollt ihr den Teig auf ein Blech und stecht mit einer Gabel Löcher hinein. Je nach Obstsorte ist auf den Hefeteig zuerst Marmelade zu geben. Bei Pflaumen verwende ich Pflaumenmus, bei Äpfeln Apfelmus.

Dann das entkernte Obst und die Streusel verteilen.

Streusel:

Zutaten:

- 200 g Zucker
- 200 g Margarine
- 350 g Mehl

Alles kneten und auf dem Kuchen verteilen.

Der Kuchen sollte bei 180 Grad Umluft ca. 35 Minuten backen.



Quellenangaben (Stand August 2025)

Bild 1: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/seidentofu>

Bild 2: https://www.lecreuset.de/de_DE/p/tarteform-aus-steinzeug/SW1120.html

Bild 3: <https://fuchsgruppe.shop/fuchs/kala-namak-schwarzsatz-fein-0.1-kg-streuer/?srsId=AfmBOoppdTTVDF7XSMrDiuFVkhx-C2h1H-dHrCFVW92OyZZeTucllczh>

Bild 4:

https://reformhaus.de/products/4011437040626?ref=GoogleAds&subref=PMax_Basis&gad_source=1&gad_campaignid=19459286077&gbraid=0AAAAADwzIPnJC2C7LSK7WGzF5mNii2hTf&gclid=EAlaIqobChMIkrTK9PaojwMVbaiDBx2pZwCqEAQYByABEgIHBPD_BwE