

Quiche mit **HackVleisch**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Für diese pikante Quiche wird ein nahrhafter Urdinkelboden mit roten Linsen, Tomaten, Süssmais, Pilzen und HackVleisch belegt.

So wirts gemacht!

Zutaten für 3-4 Personen:

Teig

- 220 g Dinkelmehl
- 100 g Margarine
- ½ TL Salz
- etwa 5 EL Wasser

Belag

- 50 g rote Linsen (4 EL), Coop
- 1 Prise Salz
- 1 Packung HackVleisch, 160 g
- 2 Tomaten, mittelgross
- 60 g Champignons, geschnitten
- 60 g Süssmais (2 EL)



- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 TL Salz
- 4 EL Rapsöl
- 4 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Margarine, das Salz, das Mehl und das Wasser in eine Schüssel geben. Kräftig kneten, bis ein glatter Teigball entstanden ist. Den Teig 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Die Linsen mit einer Prise Salz und der zweifachen Wassermenge zugedeckt auf kleiner Stufe etwa 12 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser möglichst vollständig verdunstet ist und die Linsen gar sind.
- Das HackVleisch in einer Schüssel auflockern. Die Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit den Linsen, den Champignons, dem Süssmais und den Zwiebeln zum HackVleisch dazugeben.
- Diese Belagmasse mit dem Salz, dem Öl, dem Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen und gut vermischen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auswallen und in eine Springform (ø 25 cm) einpassen. Den Teigboden und den Rand gründlich mit einer Gabel einstechen.
- Das Olivenöl zusammen mit dem Tomatenmark auf dem Teigboden (nicht am Rand) verstreichen und danach den Belag darauf verteilen.
- Die nun vorbereitete Quiche, in einem auf 200 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene, 20 Minuten backen.

Dazu passt ein grüner Salat mit einer hausgemachten Salatsauce.