



Wildkräuterquiche

**Frische Zutaten und vollster Genuss.
Ein Rezept-Tipp von Ulrike Gschwendtner -
Wilde Kräuter & Co. aus Weiden i.d. Oberpfalz.**

Zutaten je nach Art

Teig vegetarisch

400 g Mehl
1 P. Backpulver
200 g Quark
1 Ei
80 ml Öl
1 Prise Kräutersalz

Füllung vegetarisch

3 Handvoll frische Wildkräuter
2 Eier
100 g Käse gerieben
100 g Gorgonzola
200 g Sauerrahm
200 g Quark
etwas Chili
2 gestr. TL Kräutersalz

Teig vegan

190 g Mehl
80 g vegane Butter
1 EL Sojamehl
3 EL Wasser
1 Prise Kräutersalz

Füllung vegan

3 Handvoll frische Wildkräuter
350 g Seidentofu
1 EL Sojamehl
3 EL Hefeflocken
1 TL Kräutersalz
125 g veganer (Feta-)Käse

Zubereitung

Wildkräuterquiche vegetarisch

Quarkölteig herstellen mit 400 g Mehl, 1 P. Backpulver, 200 g Quark, 1 Ei, 80 ml Öl, 1 Prise Kräutersalz.

Für die Füllung 3 Handvoll frische Wildkräuter waschen und klein schneiden.

Aus 2 Eiern, 100 g geriebenen Käse, 100 g Gorgonzola, 200 g Sauerrahm, 200 g Quark eine cremige Masse rühren, mit Chili und 2 gestr. TL Kräutersalz würzen. Die Wildkräuter untermengen.

Den Quarkölteig in eine Springform geben, dabei einen kleinen Rand formen. Die Füllung darauf geben.

Bei 160 Grad Ober- Unterhitze im Backofen ca. 40 min backen. Warm oder kalt genießen.

Dazu schmeckt ein bunter Salat mit verschiedenen Blattsalaten, Rucola und halbierten Cocktailtomaten. Würzen Sie den Salat mit einem pikanten Essig-Öl-Dressing etwas Senf, Chili und Wildkräutersalz.

Wildkräuterquiche vegan

Mürbeteig herstellen mit 190 g Mehl, 80 g vegane Butter, 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasserverrührt, 1 Prise Kräutersalz.

Für die Füllung 3 Handvoll frische Wildkräuter waschen und klein schneiden.

350 g Seidentofu, 1 EL Sojamehl, 3 EL Hefeflocken, 1 TL Kräutersalz cremig mixen. Die Wildkräuter untermengen. Wer mag kann 125 g veganen Feta-Käse oder einen anderen geriebenen veganen Käse untermengen.

Den Mürbeteig in eine Springform geben, dabei einen kleinen Rand formen. Die Füllung darauf verteilen.

Bei 180 Grad Ober-Unterhitze im Backofen ca. 40 Minuten backen. Warm oder kalt genießen.

Guten Appetit.