



Vollgemüse Quiche



Zubereitungszeit:

35 Min.

Zutaten:

für 2 Portionen:

- 1 [Beetgold Tortilla Karotte](#)

- 200 g Tofu
- ½ TL Kurkuma
- ¾ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL granuliert Zwiebel
- ½ TL Salz
- ½ TL Kala Namak
- 2 EL Maisstärke
- 1-2 EL pflanzliche Milch

- 200 g in Scheiben geschnittene Pilze
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauch Zehen gehackt
- 100 g frischer Spinat

- 4 Cocktailtomaten in Scheiben

Zubereitung:



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Tofu, mit den Gewürzen, Speisestärke und der pflanzlichen Milch in einem Mixer mixen. In einer Pfanne die kleingeschnittene Zwiebel anbraten, dann den gehackten Knoblauch dazu geben und mit den Champignons anbraten. Zum Schluss noch den Spinat dazugeben. Die Champignon Mischung unter die Tofu Masse heben. Einen Vollgemüse Tortilla in einer Tarteform auslegen, sodass ein Rand entsteht und die Masse hineinfüllen. Zum Schluss die Quiche noch mit Tomaten Scheiben belegen und im aufgeheizten Ofen für 30 bis 40 Minuten backen.