

## REZEPTE FÜR SOULFOOD

15.03.2021; Showbeginn: 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

### Frühlingshafte Tomatentarte (vegane Lauchquiche siehe unten)

#### Backform:

1 runde Backform (klassische Tarte-/Quicheform 30cm Durchmesser, ansonsten eine runde Kuchenspringform, meist etwas kleiner)

#### Zutaten in Reihenfolge der Verwendung:

- 1 Blätterteig aus dem Kühlregal (am besten Rund, ansonsten klassisch rechteckig)
- 400g Cocktailtomaten
- 200ml Sahne
- 4 Eier Größe M
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 200g Ziegenfrischkäse
- Thymian frisch oder getrocknet

#### Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 180 °C
2. Backform einfetten, evtl mit Backpapier auslegen (ist etwas Frickelei, und gibt's auch recyclebar)
3. Die Tomaten waschen und ggf von grün befreien
4. Den Blätterteig etwas größer als die Form ist, ausschneiden und in die Form geben, so dass der Rand auch bedeckt ist.  
**Tipp 1:** Bei rechteckigem Blätterteig einfach zusammenschneiden und den Teig vorsichtig zusammendrücken  
**Tipp2:** Bei einer Kuchenspringform soll der Teig am Rand etwa bis zur Hälfte hoch reichen.
5. In einer Schüssel Sahne und Eier verschlagen. Olivenöl zugeben, kräftig salzen und nach Geschmack pfeffern. Alles nochmal verrühren.
6. Die Tomaten auf dem Blätterteig in der Form verteilen und die Eier-Sahne-Mischung aufgießen. Den Ziegenkäse in Bröseln darüber geben und danach mit Thymian bestreuen.
7. In den Backofen geben und ca. 25min backen, bis die Tarte oben leicht angebräunt ist. Danach mindestens 10 min stehen lassen.

Entweder direkt warm genießen, oder aber ganz auskühlen lassen. VORSICHT beim Aufschneiden in beschichteten Formen!

Dazu passt z.B. Weißwein oder Rosé, Kirsch- oder Traubenschorle oder Wasser mit etwas Zitrone.

**ENJOY!**

## REZEPTE FÜR SOULFOOD

15.03.2021; Showbeginn: 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

### Lauchquiche mit Räuchertofu

#### Zutaten in Reihenfolge der Verwendung:

- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 200 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- Meersalz
- 220 g vegane Margarine
- 2 EL Rohrohrzucker
- 3 Stangen Lauch
- 100 g Tofu, geräuchert
- 50 ml Olivenöl
- 1 Chilischote, rot
- 500 ml Soja- oder Hafersahne
- 40 g Speisestärke
- Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl und Vollkornmehl mit Backpulver, 2 TL Meersalz, Margarine, Rohrzucker und 70 ml kaltem Wasser zu einem mürben Teig verkneten.
3. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl 5 Minuten anbraten. Lauch hinzugeben und 2 Minuten darin anbraten.
5. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Soja- oder Hafersahne mit Speisestärke mischen, Chili zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu und Lauch unter die Sahnemischung rühren.
6. Teig rund ausrollen (Ø ca. 26 cm) und in die Quicheform legen, am Rand hochdrücken. Die Lauchmischung hineinfüllen. Im heißen Backofen 40 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen, damit die Quiche abbundet.
7. Am besten Lauwarm servieren. **ENJOY!**