

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

TARTE-QUICHE-BODEN

Kennt Du das?

Da hat man eine Idee und fängt an, los zu wirbeln, um dann zu bemerken: Ups, ich muss das ja alles abwägen und mal aufschreiben!

Sollte es was geworden sein, kann es das ja gerne häufiger geben. Ungefähr so ist mein Teig für einen Zwiebelkuchen entstanden! Und ja, es wird ihn häufiger geben.

Die Idee war, einen möglichst feinkörnigen und hellen Tarte-/Quiche-Teig herzustellen. Daher habe ich keine gemahlene Mandeln verwendet und diese Auswahl an **low carb Mehlen** getroffen. Für alle die, die keine Sojaprodukte verwenden, habe ich an dieser Stelle leider keine Empfehlung, durch was es ersetzt werden kann. Ich könnte mir Buchweizenmehl vorstellen (habe es aber nicht in dieser Form getestet). Soja ist sicher streitbar, allerdings habe ich für mich entschieden, dass Bio-Soja in Österreich angebaut, für mich völlig in Ordnung geht. Das muss Du für Dich entscheiden und abwägen. Wenn es für Dich so passt, oder Du einen Ersatz findest, steht einem genussvollen Abendessen mit Freunden und einem wirklich leckeren **Zwiebelkuchen** oder einer Zucchiniquiche nichts entgegen.



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 200 g Sahne
- 100 ml Wasser

Trockene Zutaten:

- 50 g Sojamehl
- 50 g **Kichererbsenmehl**
- 25 g **Goldleinsamenmehl**
- 50 g (Süß-)Lupinenmehl oder 50 g Haferfaser (damit wird der Teig sehr gut formbar, allerdings auch etwas kompakter)
- 25 g **Flohsamenschalenmehl**
- 35 g **Bambusfasern**
- etwas Salz

Ich kann die leckere Quiche schon riechen....



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Die nassen Zutaten für den Teig gut verquirlen und die trockenen Zutaten erst untereinander vermischen und dann zu den nassen Zutaten geben. So lange kneten – am besten mit dem Flachrührer -, bis ein gut formbarer Teig entstanden ist.

Tip: Sollte der Teig (was immer in Abhängigkeit von Zutaten unterschiedlicher Hersteller sein kann) zu flüssig sein, kannst Du Bambusfasern hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

SCHRITT 3

Der Teig ist recht klebrig, daher ist es sinnvoll eine Silikonbackform zu verwenden und diese mit Backtrennspray einzufetten oder mit Backpapier oder Dauerbackfolie auszulegen. Mehle den Teigklumpen mit etwas Bambusfasern ein und rolle diesen nun dünn aus. Das Ausrollen klappt auch am besten, wenn Du eine Dauerback- oder Frischhaltefolie auf den Teigklumpen legst und diesen mit der Folie ausrollst. Hat der Teig die gewünschte Größe und Dicke erreicht, stelle sicher, dass die Ränder entsprechend hochgezogen sind. Nur so in gewährleistet, dass nachher die Füllung nicht aus dem Mürbeteig herausläuft. Steche nun mit einer Gabel habe ich ein paar Löcher in den Boden, so dass sich beim Backen keine Blase bildet.

SCHRITT 4

Backe nun den Teig ca. 15 min im Ofen vor. Währenddessen kann nun die Füllung vorbereitet werden.