



# Tomaten-Quiche

Eine lauwarmer Quiche im Sommer ist genau das richtige Abendessen: Jetzt zur Saison kann sie wunderbar mit aromatischen Tomaten zubereitet werden. Welche Tomaten man dafür verwendet, ist ganz egal. Besonders hübsch wird die Quiche mit einer bunten Auswahl des Gemüses. Kombiniert mit etwas Thymian und Vollkornmehl wird im Handumdrehen eine vollwertige Mahlzeit gezaubert, die auch vegan zubereitet werden kann.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 35–40 Minuten

**Zutaten (für 3 Portionen)**

## Teig

- 200 g Vollkorn-Weizenmehl
- 80 g kalte Butter (Margarine)
- 80 ml kaltes Wasser
- 1 TL Salz

## Füllung

- 200 g saure Sahne (veganer Sauerrahm)
- 3 Eier (3 EL Stärke)
- 1 EL Speisestärke
- 100 ml Milch (Sojamilch)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 80 g gelbe Tomaten
- 150 g rote Tomaten
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer

**1** Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, Butter, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig ausrollen, in eine Quicheform legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**2** Zwiebel pellen und fein hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

**3** Restliche Zutaten für die Füllung miteinander verrühren und auf den Quicheteig geben. Zum Schluss die Tomaten hinzugeben. Quiche für 35–40 Minuten backen und lauwarm servieren.

**Guten Appetit!**