

# Klimafreundlich und lecker

Rezept im April: vegetarische Quiche Lorraine

### Zutaten für 12 Stücke

1 Quiche-/ Tarteteig

250g Naturtofu, fest & 300g Räuchertofu

200g Lauch

1 Zwiebel, rot

300g Joghurt

100g Streukäse

20g Speisestärke

2 EL Haferflocken

1-2 TL Kurkuma, 2 TL Kala Namak & ½ TL Muskatnuss

2 EL Wasser & 2 EL Pflanzenöl

Salz & Pfeffer

#### So geht's

- 1. Abstaufform einsetten, mit Mehl ausstreuen und den Teig hineinlegen. Überstehenden Teig abschneiden/einsalten und kaltstellen.
- Naturtofu und 150g des geräucherten Tofus zerkleinern und mit Joghurt p\u00fcrieren.
  Speisest\u00e4rke, Gew\u00fcrze und Hefeflocken unterr\u00fchren.
- Lauch und Zwiebel schneiden und mit Öl in der Pfanne anbraten und zur Füllung geben.
- 4.150g Räuchertofu würfeln, anbraten, mit der Füllung verrühren und in die Form geben.
- 5. Streukäse mit Wasser und Pflanzenöl verrühren und verteilen.
- Quiche bei 190° Umluft ca. 30 Minuten und bei 220° Oberhitze 5-10 Minuten backen.

## Tipp

Für den selbstgemachten Quicheteig 300g Mehl, 1 TL Salz, 180g Butter und Wasser (nach Bedarf) mischen, 30 Minuten kalt stellen und ausrollen.

#### Und das bringts

Ihr verbraucht nur 536g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5kg CO<sub>2</sub>!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch.