

Vegane Kürbis-Quiche mit Pfifferlingen

Brennwerte 1769 kJ | 423 kcal
Eiweiß 9,1 g
Kohlenhydrate 48,2 g
Fett 22,5 g

Vorbereitung 30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 1 Stunde 20 Minuten
Gesamtzeit 1 Stunde 50 Minuten



Diese vegane Quiche vereint Kürbis, cremige Cashew-Thymian-Masse und aromatische Pfifferlinge zu einem herbstlich-raffinierten Geschmackserlebnis. Die Deli Reform Perfekt zum Backen verleiht dem Teig eine zartblättrige Struktur und liefert ungesättigte Fettsäuren. Cashewkerne bereichern die Füllung mit pflanzlichem Eiweiß, Magnesium und Zink, der

Hokkaido-Kürbis steuert Betacarotin und Ballaststoffe bei, Pfifferlinge Vitamin D und Mineralstoffen – eine vollwertige und leichte Köstlichkeit.

Aromatische Kürbis-Pfifferling-Quiche

Bereit für ein kulinarisches Herbsthighlight, das die ganze Familie begeistern wird? Unsere vegane Kürbis-Quiche mit Pfifferlingen ist eine superleckere und innovative Variante zur klassischen Quiche Lorraine . Sie fängt die Essenz des Herbstes perfekt ein, indem sie die natürliche Süße von zartem Kürbis mit dem feinen Aroma von frischen Pfifferlingen in einer unglaublich cremigen, rein pflanzlichen Füllung vereint. Das alles ruht auf einem herrlich knusprigen Teig, der jedem Bissen die perfekte Textur verleiht. Ein absolutes Highlight, das auf keinem herbstlichen Esstisch fehlen sollte und garantiert alle überzeugt!

Vegane Kürbis-Quiche mit Pfifferlingen

8 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

200 g Dinkelmehl Type 630
60 g Mandelgrieß
1 TL Salz
1 TL Apfelessig
80 g Deli Reform Perfekt zum Backen
3-4 EL Wasser

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 900 g)
100 g Cashewkerne
280 ml Wasser
30 g Speisestärke
8 Zweige Thymian
1 Limette
1-2 EL Ahornsirup
1 Prise Cayennepfeffer
350 g Pfifferlinge, küchenfertig
1 Knoblauchzehe
Optional frischer Ingwer, fein gerieben
40 g Deli Reform Perfekt zum Backen

SONSTIGE ZUTATEN

Salat nach Belieben
Etwas Weizenmehl zum Arbeiten
Salz, Pfeffer

BENÖTIGT

Quicheform/Springform (24 cm Ø)

1 VORBEREITUNG

Für die vegane Kürbis-Quiche mit Pfifferlingen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Für die Füllung** den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und im Backofen mit der Schnittseite nach unten für etwa 30–40 Minuten weich backen. Die Cashewkerne mit dem Wasser in einem kleinen Topf zugedeckt kurz aufkochen und für etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2 TEIG ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dazu Dinkelmehl, Mandelgrieß und Salz mischen. Die Deli Reform Perfekt zum Backen in kleinen Stücken einarbeiten, Apfelessig und 3–4 Esslöffel kaltes Wasser zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

3 VORBACKEN

Anschließend eine Quicheform/Springform fetten, den Teig auf einer bemehlten Fläche 3–4 mm dünn ausrollen, in die Form legen und am Rand hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Boden für etwa 10–15 Minuten vorbacken, dabei idealerweise mit Backlinsen beschweren (blindbacken).

4 KÜRBISCREME ZUBEREITEN

Den gebackenen Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), die Cashewkerne mit dem Wasser sowie die Speisestärke zu einer glatten Creme pürieren. Mit fein gezupften Thymianblättchen, etwas frisch geriebenem Ingwer, Limettensaft und Ahornsirup verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Pfifferlinge bei Bedarf kurz waschen und gründlich trocken tupfen. Knoblauch fein hacken und in der Deli Reform Perfekt zum

Backen zusammen mit den Pilzen kurz anbraten.
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der
Kürbiscreme vermengen.

5 BACKEN UND SERVIEREN

Die Kürbiscreme in den vorgebackenen Boden
füllen und für etwa 25 Minuten goldbraun backen.
Anschließend die vegane Kürbis-Quiche abkühlen
lassen, in Stücke schneiden und mit frischem Salat
servieren.

Tipp: Für einen authentischeren Quiche-
Geschmack die Füllung mit etwas Kala Namak
abschmecken und nach Belieben 1 EL Hefeflocken
unterrühren. Für noch mehr Würze kann zusätzlich
1 EL helle Misopaste eingerührt werden. Wer keine
Pfifferlinge mag, ersetzt sie einfach durch andere
Pilzsorten oder Maronen bzw. lässt sie ganz weg.
Pfifferlinge dürfen vorsichtig gewaschen werden –
wichtig ist, sie anschließend gründlich mit einem
sauberen Küchentuch trocken zu tupfen, damit die
Quiche nicht verwässert.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>