

Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme

Für 4 Portionen • Pro Portion: 490 kcal, 12 g E, 29 g F, 44 g KH



Für den Buchweizenteig:

200 g Buchweizen

Salz

1 TL Weinstein-Backpulver

30 ml Rapsöl

100 ml Wasser

etwas Fett für die Form

Für den Belag:

400 g Brokkoli

80 g Kokosraspel

40 g Cashewkerne

20 g Rapsöl

1200 ml Wasser Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Buchweizen in den Mixtopf geben und 12 Sekunden/Stufe 9 schroten. Die übrigen Zutaten für den Teig dazugeben und alles 2 Minuten/Knetstufe zu einem Teig verarbeiten.
2. Eine Quicheform (ca. 24 cm Durchmesser) einfetten und den Teig mit dem Handballen oder einem kleinen Ausroller darin verteilen. Am Rand leicht hochziehen. Teig mit einer Gabel ein paarmal einstechen und 10 Minuten vorbacken. Den Mixtopf spülen.
3. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen abschneiden, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in das Garkörbchen legen. (Die Stiele anderweitig verwenden.)
4. Kokosraspel und Cashewkerne in den Mixtopf geben und 15 Sekunden/Stufe 10 zerkleinern. Öl und 200 ml Wasser zugießen und alles 3 Minuten/Stufe 3 cremig rühren. Creme in eine Schüssel umfüllen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. 1 l Wasser in den Mixtopf füllen, das Garkörbchen einsetzen und den Brokkoli 22 Minuten/Rührstufe zugedeckt garen.

6. Die Kokos-Cashew-Creme auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen, den Brokkoli darauflegen und die Quiche 10 Minuten im Ofen fertig backen.

INFO: Buchweizen ist nicht – wie der Name vermuten ließe – ein Getreide, sondern mit dem Knöterich verwandt. Er erhält kein Gluten und auch keine

Weizenlektine, die im Ruf stehen, versteckte Entzündungen in der Darmschleimhaut zu verursachen.

Buchweizen ist zudem nährstoffreicher als die üblichen Getreidesorten: Er liefert alle acht essenziellen Aminosäuren und ist daher gerade in der fleischlosen oder fleischreduzierten Ernährung ein guter Eiweißlieferant.

Das enthaltene Lecithin senkt den Cholesterinspiegel und gibt der Leber die nötige Kraft, Ihren Körper zu entgiften. Wenn Sie die Körnchen keimen lassen, erhöhen Sie die Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Mangan, Selen und Zink. Die Keime sind extrem basisch, passen gut auf Salate, können aber auch in Brot- und andere Teige eingebacken werden. Die Keimlinge gibt es fertig in Bioläden zu kaufen.

