

Quiche mit Artischocken

Zutaten

Zutaten für 1 Quiche

Artgerechter Mürbeteig

- 200 g gemahlene Mandeln (blanchiert)
- 1 EL Tapiokastärke (wird auch als Tapiokamehl bezeichnet)
- 3 EL Olivenöl, z.B. PHEN’OLIO
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Quiche

- 250 g Artischockenherzen oder -böden
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Brokkoli
- Chilischote (Menge nach Belieben)
- 100 g Spinat
- 4 Eier
- 100 ml Cashew- oder Mandeldrink
- 6-8 Stängel frischen Thymian oder 1-2 TL getrocknet
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Für den Teig die gemahlenen Mandeln, Tapiokastärke, Olivenöl, ein Ei und Salz verrühren und mit den Händen zu einem Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas eiskaltes Wasser zugeben.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder mit etwas Olivenöl einpinseln. Den Teig mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken, die Ränder ca. 3 cm hoch andrücken. Den Teig für 15 Minuten im Ofen vorbacken. Anschließend den Ofen auf 165° C hochschalten.

In der Zwischenzeit die Artischockenherzen je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in schräge Stücke schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Je nach Belieben und Schärfe der Chilischote, die Schote entkernen und in Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erwärmen. Zunächst die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln für 1-2 Minuten anbraten. Den Brokkoli, die Artischockenherzen und die Chilischote zugeben und alles für 3-4 Minuten unter gelegentlichem wenden anbraten, das Gemüse darf noch al dente sein. Zum Schluss den gewaschenen Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz abschmecken.

In einer Schüssel die Eier aufschlagen und mit der Cashewdrink, Thymian, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren.

Das Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und

© 2026 TIME2TRI GmbH

die Eier-Maße darauf gießen. Die Quiche im Ofen bei 165°C für ca. 45 Minuten backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH