

## Vollkorn-Gemüsekuchen

200g Weizenvollkornmehl       $\frac{1}{2}$  TL Salz .  
80 g Margarine                120 g Magerquark

Alles gut miteinander verkneten und 20 min kalt stellen.

1 Zucchini                        2 Paprika  
1 Zwiebel                        250 g Brokkoli (Gemüse nach Geschmack)  
Salz, Pfeffer

200 g Seidentofu (Eiersatz binden, Volumen)  
100 ml Milch                    1 EL Speisestärke  
1 TL Tahin (Sesammus) (Eiersatz: cremig, binden)  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma (Eiersatz: gelb färben + Gewürz)  
100 g geriebenen Käse        1 TL Salz (Kala Namak) , Kräuter

und Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, in etwas Öl andünsten.  
Paprika in nicht zu kleine Würfel schneiden, Brokkoli zerkleinern zu den  
Zwiebeln und Zucchini geben und kurz anbraten, salzen und pfeffern.  
Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen. Gemüse  
darauf verteilen

Zutaten für den Guss mit einem Pürierstab glatt rühren, anschließen  
abschmecken und Kräuter zufügen, über das Gemüse gießen und den  
Gemüsekuchen bei ca. 180 °C 30-40 min backen.