

Alle Rechte vorbehalten

Die französische Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Irresistibles Tartes bei den Editions Gallimard, Paris;

© Editions Gallimard, collection Alternatives 2024

© der deutschen Ausgabe: 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.thorbecke.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen
nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Innengestaltung: Gauthier Delauné, Miroundellostudio.

myportfolio.com

Fotografie: Vanessa Fouquet

Druck: GPS, Bosnien Herzegowina

Hergestellt in Bosnien Herzegowina

ISBN 978-3-7995-2187-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-2222-9 (eBook)

VANESSA FOUQUET

Vegane Quiches und Tartes

Herzhaft und süß

Jan Thorbecke Verlag



Vorwort

Jch heiße Vanessa, aber vielleicht kennt ihr mich im Internet unter dem Pseudonym Délicious (oder Tata Délia).

Als ich klein war, habe ich meiner Mama beim Kuchenbacken geholfen, indem ich die Löffel ableckte, doch eigentlich habe ich das Backen während meiner Schulzeit wirklich (wieder-)entdeckt. Erst während meines Studiums im Bereich Personalwesen habe ich begriffen, dass ich meine Leidenschaft für das Backen nicht aufgeben konnte. Also habe ich eine Berufsausbildung (CAP) und eine Zusatzqualifikation im Bereich Konditorei absolviert und anschließend vier Jahre lang in dieser Branche gearbeitet. Das war ein echtes Abenteuer! Seitdem habe ich – halbwegs – meine Schürze an den Nagel gehängt, um mich ganz der Entwicklung von Rezepten – herzhaften und süßen – sowie der Food-Fotografie zu widmen.

Ich werde oft gefragt, wie man es in der Konditorei schafft, nicht alles zu essen, was man zubereitet. Ganz einfach: Man schafft Abstand und löst sich vom Essen. Während ich mich auf die Konditorprüfung vorbereitete, wandte ich diesen Ansatz auf meine gesamte Ernährung an, und darum hörte ich von einem Tag auf den anderen auf, Fleisch und Fisch zu essen. Es war mir bewusst geworden, was sie wirklich bedeuten. Als logische Folge daraus beschäftigte ich mich mit dem Kochen und Backen ohne Eier und Milchprodukte, was eine zusätzliche Herausforderung darstellte. Zu dieser Zeit traf ich Bérénice Leconte (Gründerin und Chefköchin von VG Pâtisserie, der ersten veganen Konditorei in Paris) in den Umkleieräumen der Bäcker- und Konditorenschule. Ihr Ansatz – pflanzlich und glutenfrei – machte mir klar, dass es eine andere Art von Pâtisserie geben kann, „frei von“, aber vor allem „mit“ viel Innovation und Kreativität.

Auf dieser Suche probiere ich Neues aus, scheitere, habe Spaß dabei und habe das Gefühl, Pfade zu beschreiten, die nur wenige Menschen zuvor betreten haben. Nie empfinde ich so viel Befriedigung wie in dem Moment, in dem ich endlich die Textur und den Geschmack erreiche, nach denen ich gesucht habe. Mir ist klar, dass meine wahre Leidenschaft darin besteht, die Rezepte von morgen zu entwickeln und neue Wege zu beschreiten.

In meiner Familie hat das Essen schon immer eine zentrale Rolle gespielt. Ich bin mit dem französisch- portugiesischen kulinarischen Erbe aufgewachsen, das dem Mittelmeer zugewandt ist: eine sonnige Küche, reich an frischen Produkten und Aromen.

Es sind meine kulinarischen Erinnerungen zusammen mit meinem früheren Beruf, die meine heutige Küche ausmachen: eine Küche voller Farben, saisonaler Produkte und kleiner Details, die den Unterschied ausmachen. Was ich am meisten liebe, wenn ich ein Gericht auf den Tisch stelle, ist die Stille, die nur vom Klirren des Bestecks auf den Tellern unterbrochen wird. Der Genuss steht im Mittelpunkt meiner Arbeit. Es ist ein verlässlicher und sinnvoller Kompass. Ich hoffe, dass euch genau das als Erstes auffallen wird, wenn ihr die Rezepte dieses Buches probiert.

In diesem Buch zeige ich natürlich Rezepte für Tartes und Quiches, aber auch Ideen für Kombinationen, Vorschläge für saisonale Variationen, meine Tipps und professionellen Techniken, die ich auf leicht verständliche Weise erkläre, und gebe damit hoffentlich den Anstoß, der euch vielleicht noch gefehlt hat, um euch an bestimmte Kreationen zu wagen. Kurz gesagt: alles, was ihr braucht, damit ihr euch für Tartes und Quiches begeistert!

Vanessa

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Bevor es losgeht ...

Die Zutaten	8
Das Zubehör	11
Tipps für die Technik	14

Grundrezepte

Süßer Mürbeteig	25
Mürbeteig	25
Mürbeteig für Tartes rustiques	25
Blätterteig	26

Meine herzhaften Tartes

Spargel-Zitronen-Quiche	32
Cheesecake mit getrockneten Tomaten und rohem Gemüse	34
Quiche mit Mangold, Zitrone und Oliven	36
Tarte Tatin mit Fenchel	38
Tarte fine mit Tomaten und Pesto	40
Tarte rustique mit Tomaten und veganem „Mozzarella“	42
Mamas Tarte mit Sommergemüse	44
Quiche mit Tomaten, Oliven und Zucchini	46
Tarte rustique mit Zucchini, Pflanzenfrischkäse und Tapenade	48
Tarte fine mit Roter Bete und Pflanzenkäse mit Knoblauch	50
Auberginentarte mit Miso	52
Karotten-Senf-Spiraltarte	54
Filoteig-Tourte mit Blumenkohl, Bechamelsoße und Räuchertofu	56
Tarte fine mit Kürbis, Rosinen und pflanzlichem Frischkäse	59
Kürbispastete mit Butternuss, Kartoffeln, Kastanien und Räuchertofu	60
Tarte rustique mit Pastinaken und Karotten	62
Spanakopita	65
Quiche mit „Cheddar“ und Brokkoli	67
Tarte Tatin mit Karotten und pflanzlichem Labneh	68
Tourte mit pflanzlichem Hackfleisch und Kartoffeln	71
Tarte rustique mit karamellisierten Zwiebeln, gebratenen Pilzen und Knoblauchcreme	72

Flammkuchen.....	74
Lauch-Quiche mit Räuchertofu-Würfeln	76
Pot-Pie nach Burgunder Art	79
Quiche mit Karotten, Zwiebeln und Pilzen	80

Meine süßen Tartes

Rhabarber-Tarte mit Baiserhaube	84
Erdbeer-Mandel-Torte mit Vanille-Creme	86
Schokoladenmousse-Tarte mit Popcorn	89
Crumble-Tarte mit Himbeeren und Pistazien	92
Flan mit Sauerkirschen und Pistazien	95
Cheesecake mit Heidelbeer-Coulis	97
Tarte rustique mit Aprikosen und Himbeeren	98
Pfirsich-Cobbler mit Brombeeren	100
Brioche-Tarte mit Pflaumen	102
Bretonisches Sablé mit Feigen und Pistazien	105
Apple Pie	106
Tarte Tatin	108
Tarte mit Birnen und Mandeln	111
Key-Lime-Pie	113
Tarte mit Orangen	115
Zitronentarte mit Baiserhaube	116
Tarte rustique mit Bananen, Pekannüssen und Karamell	118
Tarte Tatin mit Banane	121
Pecan-Pie	123
Keks-Torte mit geschlagener Schokosahne	124
Financier mit Haselnüssen und Schokolade	127
Schwarzwälder Kirschtorte	129
Flan mit Schokolade	130
Schokoladen-Fondant-Torte	132
Schokoladen-Karamellkeks-Tarte	135

Legende zu den Piktogrammen:



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



Tarte fine mit Roter Bete und Pflanzenkäse mit Knoblauch

Die Tarte fine ist für mich der Inbegriff von Chic. Diese Variante mit hausgemachtem pflanzlichem Frischkäse mit Knoblauch, Rüben und Nüssen eignet sich perfekt als Vorspeise. Sie lässt sich auch in kleine Häppchen schneiden als Fingerfood für einen Aperitif.

Für eine Tarte mit 25 cm Durchmesser • Kühlzeit: 1 Nacht • Zubereitung: 20 Min. • Backzeit: 35 Min.

FÜR DEN TEIG

- 250 g Blätterteig oder Teigreste (siehe S. 26)

FÜR DEN BELAG

- 200 g Sojajoghurt
- 1 EL Dill und gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Margarine
- 330 g rohe Rote Bete
- 30 g Walnüsse
- 100 g Feldsalat

1. Den Sojajoghurt am Vortag zum Abtropfen in ein Sieb über einer Schüssel legen, das mit einem sauberen Tuch (Geschirrtuch, sterile Gaze ...) ausgelegt ist. Das Ganze über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Am Tag der Zubereitung den Blätterteig zu einer runden Teigplatte ausrollen. Für eine gleichmäßige Form einen großen Teller als Schablone verwenden und den Teig mit einem Messer ausschneiden.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Dill und Petersilie abspülen, die dicksten Stiele entfernen.

Die Kräuter fein hacken und mit dem abgetropften Joghurt und dem Zitronensaft vermengen. Die Knoblauchzehe schälen und in die Mischung pressen. Die Margarine schmelzen, dann mit dem Rest und 1/4 Teelöffel Salz vermengen.

5. 2/3 der Mischung auf dem Teig verteilen und dabei einen Rand von 1 bis 2 Zentimeter frei lassen.

6. Die Roten Beten waschen und mit einem Sparschäler schälen. Von Hand oder mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Diese dekorativ auf der Tarte verteilen. Die Tarte 35 Minuten lang backen, bis der Teig goldbraun ist.

7. Den restlichen Frischkäse und die gehackten Walnüsse auf der Tarte verteilen. Mit gut abgetropftem Feldsalat und etwas Vinaigrette servieren.



Tipps

- *Frische Rote Bete bleibt leicht knackig. Wenn ihr sie weicher wollt, nehmt vorgekochte Rote Bete.*
- *Zur Abwechslung könnt ihr diese Tarte mit etwas Apfel oder Birne zusätzlich zur Rote Bete zubereiten und mit kleinen Würfeln von pflanzlichem Weichkäse darüber servieren.*





Filoteig-Tourte mit Blumenkohl, Bechamelsoße und Räuchertofu

Lauft nicht gleich davon, wenn ihr „Blumenkohl“ hört!

Diese Tourte auf Filoteig ist ein echter Genuss.

Mit der Milde von Blumenkohl und Bechamelsauce, einem Hauch Knoblauch und dem kräftigen Rauchgeschmack des Tofus ist sie ein „Knaller“.

Für eine Tarte mit 24 cm Durchmesser • Zubereitung: 40 Min. • Backzeit: 15 + 50 Min.

- 700 g Blumenkohl
- 200 g Räuchertofu
- 80 g Margarine
- 80 g Mehl
- 750 ml Sojamilch
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 6 Blätter Filoteig

1. Den Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. Diese abspülen und 10 bis 15 Minuten lang dämpfen, bis sie zart sind. Beiseitestellen.

2. Den Räuchertofu in feine Streifen schneiden.

3. Die Knoblauchzehen schälen und pressen.

4. Die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und etwas Milch hinzugeben. Ständigiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Nach und nach, in etwa drei Schritten, die Milch hinzugeben und die Masse bei schwacher Hitze jedes Mal wieder eindicken lassen.

5. Die Béchamelsauce vom Herd nehmen, wenn sie die richtige Konsistenz hat. Knoblauch und Muskatnuss hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

7. Die Tarteform einfetten.

8. Die Filoteigblätter nacheinander mit einem Pinsel einölen und die Form gleichmäßig damit auslegen, wobei der Teig rundherum herunterhängen soll. Auf den Boden etwas Blumenkohl und etwas geräucherten Tofu geben. 1/3 der Béchamelsauce darübergießen. Mit dem übrigen Blumenkohl und Räuchertofu belegen und gut andrücken. Die restliche Béchamelsauce darübergießen und glatt streichen.

9. Die Teigländer dekorativ darüberfalten. 50 Minuten lang backen. Wenn ihr eine Springform verwendet, nach 30 Minuten Backzeit den Rand abnehmen.

10. Heiß servieren.

Tipps

- Um zu variieren, könnt ihr gerne eine Gewürzmischung wie z.B. Curry in die Béchamelsauce rühren.
- Die Blätter des Blumenkohls sind essbar! Man kann sie in der Pfanne anbraten: Sie haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack.







Tarte rustique mit Pastinaken und Karotten

...oder einfach nur die „Wurzel“-Tarte! Für dieses Rezept kann ich euch nur empfehlen, bei den Karotten Sorten in verschiedene Farben zu wählen.

Die dunkleren Sorten wie die violetten sehen sehr hübsch aus und sind vor allem nährstoffreicher.

Für eine Tarte für 6-8 Personen • Zubereitung: 40 Min. • Backzeit: 35 Min.

FÜR DEN TEIG

- 1 Teig für Tarte rustique (siehe Seite 25)

FÜR DEN TOFU-„FETA“

- 200 g Tofu
- 1 EL Weinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise Koriander
- 1 Prise zerdrückte rosa Pfefferbeere

FÜR DIE BEILAGE

- 400 g Pastinaken
- 600 g Karotten
- 1 EL Olivenöl

ZUM BESTREICHEN

- Sojacreme

Der Tofu-„Feta“

1. Den Tofu in einer verschließbaren Dose in grobe Stücke zerbröckeln. Weinessig, Olivenöl, Thymian, Koriander und zerdrückte rosa Pfefferbeeren sowie 1 große Prise Salz hinzufügen. Die Dose verschließen, kräftig schütteln, abschmecken und den Tofu im Kühlschrank ziehen lassen, während der Rest des Rezepts zubereitet wird.

Für den Belag

2. Pastinaken und Karotten waschen und schälen. Beide der Länge nach in gleichmäßige, nicht zu dicke Streifen schneiden – am besten mit einem scharfen Messer, einer Mandoline oder einem Sparschäler in Y“-Form (mit Griff).

3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken- und Karot-

tenstreifen darin etwa 15 Minuten anbraten und dabei gelegentlich umrühren.

Für die Tarte

4. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

5. Den Teig nach dem Rezept auf Seite 25 zubereiten und auf einem Blatt Backpapier zu einer Teigplatte mit etwa 40 cm Durchmesser ausrollen. Die angebratenen Pastinaken und Karotten dekorativ auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von etwa 5 cm frei lassen. Den Teigrand über das Gemüse falten. Die Ränder des Teigs mit Sojacreme bestreichen und die Tarte 35 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Servieren

6. Die Tarte mit dem Tofu-„Feta“ und nach Belieben etwas frischem Grün servieren.



Tipps

- Nehmt lieber junge Pastinaken und nicht zu dicke Karotten und schneidet diese recht fein, denn so werden sie viel zarter.
- Für noch mehr erdige Aromen könnt ihr Rote Bete hinzufügen: Diese haben im Winter zwar keine Hochsaison, aber genau wie Karotten gibt es sie auch als Lagerware.







Tarte mit Birnen und Mandeln

Ein weiterer französischer Klassiker ist die Birnen-Mandel-Tarte (auch bekannt als Tarte Bourdaloue). Sie lässt sich mit anderen Früchten variieren, und auch die Creme könnt ihr verändern, indem die Mandeln durch andere Nüsse ersetzt, um neue Geschmackskombinationen zu schaffen.

Für einen Backring mit 22 cm Durchmesser • Zubereitung: 30 Min. • Backzeit: 45 Min.

FÜR DEN TEIG

- 1 süßer Mürbeteig (siehe Seite 25)

FÜR DIE MANDELCREME

- 100 g Margarine bei Zimmertemperatur
- 100 g Zucker
- 100 g Sojajoghurt
- 100 g gemahlene Mandeln
- 10 g Weizenmehl
- 1 EL Rum
- ½ TL Kala-Namak-Salz

FÜR DEN BELAG

- 6 halbe Birnen in Sirup
- 30 g Mandelblättchen

1. Den Mürbeteig gemäß der Anleitung auf Seite 25 zubereiten.

2. Den Ring oder die Form damit auslegen, den Boden einstechen und im Kühlschrank beiseitestellen, während die Creme zubereitet wird.

3. Die Birnen abtropfen lassen.

Die Mandelcreme

4. Die Margarine und den Zucker mit einem Teigschaber oder dem Flachrührer des Handrührgeräts verrühren, bis eine homogene, cremige Masse entsteht. Den Sojajoghurt unterrühren. Die gemahlenden Mandeln hinzufügen und alles verrühren, bis eine luftige, leichte Creme entsteht. Zum Schluss das Mehl, den Rum und das Salz unterrühren.

Die Tarte

5. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

6. Den Tarteboden aus dem Kühlschrank nehmen und die Mandelcreme darauf verteilen.

7. Die Birnenhälften bei Bedarf in einem Geschirrtuch abtrocknen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Quer in dünne Scheiben schneiden und diese fächerförmig auf der Mandelcreme auslegen (s. Foto). Dabei die 6 Birnenhälften so verteilen, dass jede Portion eine Birne enthält.

8. Mandelblättchen zwischen die Birnen und in die Mitte streuen.

9. 40 Minuten backen, bis die Mandelcreme eine schöne, goldbraune Farbe annimmt.

10. Wenn die Tarte aussehen soll wie vom Konditor, die Oberseite mit etwas Aprikosengelee bestreichen.



Varianten

Hier sind einige Vorschläge für Kombinationen mit der gleichen Menge von gemahlenden Nüssen statt Mandeln: Pistazien/Aprikosen, Haselnüsse/Feigen, Walnüsse/Äpfel, Pekannüsse/Pfirsiche.