Gemüsewähe VEGAN von André Marty

Mengen für 15 Personen

938 g Kuchenteig	
3.75 g Zwiebel	2.5 STÜCK
938 g Zucchetti (g)	
938 g Broccoli	(sonst Gemüse, welches noch übrig bleibt)
7.5 dl Rapsöl	5EL
1.5 g Thymian	paar Zweige
1.5 g Oregano	bisschen
938 g Tofu	SEIDENTOFU !
563 g Nature Joghurt	SOJAJOGHURT !
7.5 g Maizena	5EL
11.3 g Hefeflocken	7.5EL
3.75 TL Salz	
1.5 g Pfeffer	1TL
375 g Cherry-Tomaten	
75 g Couscous	auf den Boden geben

Zwiebel schälen, in Schnitze, Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebel, Zucchini und Broccoli ca. 5 Min. rührbraten. Pfanne von der Platte nehmen. Thymianblättchen abzupfen, Oregano grob schneiden, daruntermischen, etwas abkühlen. Tofu mit dem Sojajoghurt und Maizena im Mixglas ca. 2 Min. pürieren. Hefeflocken daruntermischen, Guss würzen. Paniermehl auf dem Teigboden verteilen. Gemüse darauf legen, Guss darübergiessen, Cherry-Tomaten darauf legen. Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm oder kalt servieren.