Rezept

Vegane Rote-Bete-Tarte mit Meerrettich

Ein Rezept von Vegane Rote-Bete-Tarte mit Meerrettich, am 29.04.2024

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

- **150 g** Dinkelmehl (Type 1050)
- **1/2 TL** Salz
- **1 Msp.** Backpulver
- **60 g** gefrorene oder kalte Margarine

FÜR DIE FÜLLUNG:

- **250 g** Rote Bete
- **1** Knoblauchzehe
- **200 g** Seidentofu
- **1** kleiner Apfel
- **2 EL** Weichweizengrieß
- **4 EL** Pflanzensahne zum Kochen
- Salz
- **1** kleine Zwiebel
- **1 gestrichener TL** Pfeilwurzelstärke
- **1 TL** Agavendicksaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1 TL** geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

AUßERDEM:

- Dinkelmehl zum Verarbeiten
- grob gemörserter schwarzer Pfeffer zum Bestreuen
- Margarine für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke (1 Tarte- oder Springform à Ø 26 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die trockenen Zutaten vermischen. Gefrorene Margarine darüberreiben oder kalte Margarine in Flöckchen zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen krümelig mischen.

2. Nach und nach 2-3 EL eiskaltes Wasser zugeben, bis sich die Krümel zusammenklumpen. Alles mit den Händen schnell verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl etwas größer als die Form ausrollen. Die Form fetten, den Teig hineinlegen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Reste sauber abschneiden. Den Teigboden samt Form ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Füllung die Rote Bete putzen, gründlich unter Wasser abbürsten (nur falls nötig schälen) und grob würfeln. Die Betewürfel in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt in 25-35 Min. weich kochen.

4. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Knoblauch schälen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den gekühlten Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Backofen (Mitte) 7 Min. vorbacken. Die Backofentemperatur auf 170° reduzieren.

5. Die Rote Bete abgießen und mit Seidentofu und Knoblauchzehe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Pfeilwurzelstärke zugeben und alles noch einmal pürieren. Den Apfel waschen und ungeschält ohne Kerngehäuse grob raspeln. Apfelraspel, Zwiebelwürfel, Agavendicksaft und Grieß unter die Rote-Bete-Mischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pflanzensahne mit dem Meerrettich glatt rühren.

6. Die Rote-Bete-Mischung in den vorgebackenen Teig füllen. Die Sahne-Meerrettich-Mischung mit einem Esslöffel dekorativ darauf verteilen. Die Tarte im Backofen (unten) 20-25 Min. backen, bis der Teig leicht gebräunt ist. Die fertige Tarte herausnehmen und mit grob gemörsertem Pfeffer bestreut warm servieren.