

## Rezept

# Blätterteigtarte mit Fava und Sommergemüse

Ein Rezept von Blätterteigtarte mit Fava und Sommergemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> gelbe Schälervlsen (Fava, ersatzweise gelbe Linsen)	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> Zwiebel
<b>50-80 ml</b> ungesüßter Pflanzendrink	<b>1</b> kleine Bio-Zitrone
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>4 EL</b> natives Olivenöl
<b>½</b> Zucchini	Salz
<b>6</b> Kirschtomaten	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 Packung</b> veganer Blätterteig (275 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 26 g F, 18 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Die Erbsen 3 Std. in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser danach abgießen und die Erbsen mit den Lorbeerblättern in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Ohne Deckel in ca. 20 Min. weich kochen (Achtung, es schäumt!).
2. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen.
3. Die Erbsen abgießen, die Lorbeerblätter entfernen. Die weichen Erbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft, 50 ml Pflanzendrink, Olivenöl, Kurkuma und etwas Salz fein cremig pürieren. Falls nötig, noch etwas mehr Pflanzendrink dazugeben.
4. Zucchini, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und abtropfen lassen. Vom Zucchini den Blüten- oder Stielansatz gerade abschneiden und den Zucchini auf 10 cm Länge kürzen. Dann längs vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und den Zucchini in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und vom unteren, weißen Teil 10 cm lange Stücke abschneiden, diese vierteln. Die Tomaten halbieren.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Blätterteig darauflegen und zu einer Fläche von 15 × 40 cm schneiden. Die kürzeren Seiten 1,5 cm, die langen Seiten 1 cm nach innen umschlagen und festdrücken. Vom restlichen Blätterteig 2 lange und 2 kurze Streifen abschneiden, sodass diese zu den Seitenlängen der Tarte passen.

6. Die Erbsencreme auf das große Blätterteigstück streichen, dabei die Ränder aussparen. Das Gemüse auf der Creme verteilen. Die Ränder der Tarte mit Wasser bestreichen, die übrigen Teigstreifen darauflegen und leicht andrücken. Die Tarte im Backofen (Mitte) 15 Min. backen, bis die Ränder der Tarte leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Salz und gemahlenem schwarzen Pfeffer aus der Mühle bestreuen.