

Rezept

Mini-Gemüse-Törtchen

Ein Rezept von Mini-Gemüse-Törtchen, am 28.06.2026

Zutaten

70 g Cashewkerne	3 EL Sojajoghurt
50 g Räuchertofu	1 TL mittelscharfer Senf
½-1 TL Kräutersalz	2 EL Sojamehl
2 ½ EL vegane Margarine	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 g Polenta (Maisgrieß)	150 g Zucchini
150 g Lauch	100 g Möhren
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 TL Currypulver
Backpapier	4 Dessertringe (7 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Törtchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Cashews in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Nüsse in einem hohen Rührbecher mit Sojajoghurt, Räuchertofu und Senf pürieren.
2. Alles mit dem Kräutersalz würzen. Das Sojamehl mit 4 EL Wasser verrühren und unterrühren. Mischung beiseitestellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Dessertringe mit ½ EL Margarine einfetten und daraufstellen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die Polenta einstreuen und bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Dann 1 EL Margarine unterrühren und den Maisgrieß sofort in die Ringe füllen.
4. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und quer in Scheibchen schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Übrige Margarine (1 EL) erhitzen. Gemüse darin bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. unter Rühren bissfest garen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken, dann unter die Cashewmischung rühren.
5. Das Gemüse in die Ringe auf die Polenta geben und im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, auf Teller setzen und die Törtchen mit einem spitzen Messer vom Rand lösen, dann die Ringe vorsichtig entfernen.