

Rezept

Möhrentorte mit Koriander

Ein Rezept von Möhrentorte mit Koriander, am 30.06.2026

Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl	Salz
125 g weiche Butter	Öl für die Form
2 Zwiebeln	500 g Möhren
3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	Salz
Pfeffer	gem. Koriander
300 g saure Sahne	1 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Ofen auf 225° vorheizen, Form mit Öl fetten. Mehl in einer Schüssel mit 1 Prise Salz mischen. Butter in Flocken daraufgeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Den weichen Teig mit der Hand auf Boden und Rand der Form verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken.
2. Inzwischen für den Belag Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren und 100 ml Wasser hinzufügen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und so lange dünsten, bis die Möhren halb gar sind. Anschließend die saure Sahne untermischen.
3. Gemüse auf dem Teigboden verteilen, die Möhrentorte im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie zum Servieren über die Torte streuen.