

Rezept

Spinat-Blätterteigtarte

Ein Rezept von Spinat-Blätterteigtarte, am 09.06.2026

Zutaten

250 g TK-Blattspinat (aufgetaut)	150 g Seitan
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
80 g grüne Oliven (ohne Stein)	10 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Sonnenblumenöl	80 ml Hafersahne
2 TL Agavendicksaft	je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
4 Scheiben veganer Blätterteig (12 x 12 cm; ca. 200 g; aus dem Bioladen)	8 eingelegte milde Peperonischoten (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat in ein Sieb geben und etwas ausdrücken. Seitan würfeln und zerbröckeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen und grob würfeln.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Seitan darin kräftig anbraten. Spinat dazugeben, Knoblauch dazupressen und andünsten. Tomaten, Hafersahne, Agavendicksaft und Gewürze unterrühren, kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teigplatten nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Masse bestreichen und mit Peperoni und Oliven belegen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 200°) 15-17 Min. backen.