

## Rezept

# Spinat-Blätterteigtarte

Ein Rezept von Spinat-Blätterteigtarte, am 14.12.2025

## Zutaten

**250 g** TK-Blattspinat (aufgetaut)

**1** Zwiebel

**80 g** grüne Oliven (ohne Stein)

**2 EL** Sonnenblumenöl

**2 TL** Agavendicksaft

Salz

**4 Scheiben** veganer Blätterteig (12 x 12 cm; ca. 200 g; aus dem Bioladen)

**150 g** Seitan

**2** Knoblauchzehen

**10** in Öl eingelegte getrocknete Tomaten

**80 ml** Hafersahne

**je 1 TL** gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer

**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.