

Rezept

Vegane Pilztarte

Ein Rezept von Vegane Pilztarte, am 16.12.2025

Zutaten

Für den Mürbeteig

250 g Weizenmehl (Type 550)

100 g kalte Margarine

Mehl zum Arbeiten

Salz

Fett für die Form

Für die Füllung

2 Schalotten

500 g Champignons

75 g getr. Tomaten (in Öl eingelegt)

1-2 TL getr. Thymian

Salz

400 g Seidentofu

2 EL Speisestärke

Saft von 1/2 Zitrone

2 Knoblauchzehen

150 g Shiitake (Pilze)

2 EL Olivenöl

½ TL getr. Oregano

Pfeffer

1 EL Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)

½ TL Kala Namak (Schwefelsalz)

etwas Thymian zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Tarteform (Ø 26 cm; 8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 21 g F, 9 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Für den Mürbeteig Mehl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Margarine in kleine Würfel schneiden, mit 2 EL kaltem Wasser zu den trockenen Zutaten geben und alles zügig zu einem homogenen, geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch 1-2 EL kaltes Wasser hinzufügen, falls er zu feucht und klebrig sein sollte, noch 1 Prise Mehl dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30-45 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in kleine Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl 2-3 Min. andünsten. Die Pilze hinzufügen und so lange erhitzen, bis sie eingefallen sind und die ausgetretene Flüssigkeit eingekocht ist. Die Tomaten dazugeben und alles mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen, den Rand leicht einfetten. Seidentofu, Öl, 1 gute Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Stärke mit 4 EL Wasser glatt verrühren und mit Kala Namak und dem Zitronensaft unter den Guss heben.

4. Den Mürbeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Die Pilze zum Seidentofu-Mix geben, nochmals kräftig mit Salz, Pfeffer, Kala Namak und Thymian abschmecken. Die Füllung gleichmäßig in der Form verteilen und die Tarte im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen (Stäbchenprobe!). Der Teigrand soll nach der Zeit eine leicht bräunliche Farbe angenommen haben. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden kurz auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit Thymian garnieren.