



Mangoldtarte mit Rotweinzwiebeln

Raffiniert

250 g Weizenvollkornmehl

5 EL Rapsöl

1 TL Salz

8 EL Wasser, eiskalt

FÜR DIE FÜLLUNG

500 g Mangold

1 Zwiebel

2 Karotten

2 EL Bratöl

2 TL Salz

50 ml Orangensaft

250 g Seidentofu

3 EL Frischkäse

1 Ei

FÜR DAS TOPPING

1 rote Zwiebel

50 ml Rotwein

1 EL Rotweinessig

50 g Feta

Tarteform Ø 26 cm

❶ Für den Teig alle Zutaten miteinander verrühren und kurz verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten kühl stellen.

❷ Für die Füllung Mangoldgrün und Zwiebel in feine Streifen, Mangoldstiele in etwa 2 cm große Stücke, Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebeln, Karotten und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit ½ TL Salz würzen. Mangoldblätter unterheben. Weitere 3 Minuten schmoren lassen, anschließend mit Orangensaft ablöschen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermengen und beiseite stellen.

❸ Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

❹ Teig dünn ausrollen und in die Tarteform legen. Teig mit einer Gabel einstechen. Ränder gut anpressen. Gemüse einfüllen und Tarte auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen.

❺ Für das Topping Zwiebel in Spalten schneiden, mit Rotwein und Rotweinessig aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

❻ Tarte mit Rotwein-Zwiebeln und gekrümeltem Feta toppen.

☆ Leicht | 8 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 25 Minuten + 35 Minuten Backzeit

📊 Pro Portion: 290 kcal; 9 g E, 17 g F, 23 g KH