

# Rote-Beete-Tarte



PORTIONEN

4



DAUER

75 min



SCHWIERIGKEIT

Mittel

## ZUTATEN

150 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Maisgrieß
1/2 TL	Salz
3 EL	Cashewmus
1	Zwiebel
200 g	Karotten
300 g	Rote Beete
100 ml	Wasser
400 g	Seidentofu
4 EL	Hefeflocken
1 1/2 EL	Zitronensaft

1 Zehe	Knoblauch
2 TL	Salz
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Schabzigerklee
2 TL	Thymian
2 EL	Wasser
2 EL	Ahornsirup
1-2 Handvoll	Babyspinat
150 ml	Wasser mit Kohlensäure
1 Lage	Hülsenfrüchte zum Blindbacken



## CURRYGEWÜRZMISCHUNG

Rote Beete kennt man sonst vor allem als Salat. Doch hier erleben wir die wertvolle Wurzel einmal ganz anders. Auf der Tarte ergibt sich zusammen mit den Karotten, der Tofufüllung, den Kräutern und dem Spinat eine wohltuende Mischung, die zudem wunderschön farbig aussieht. Einfach mal ausprobieren!

## ZUBEREITUNG

1. Dinkelvollkornmehl, Maisgrieß, Salz, Cashewmus und Wasser mit Kohlensäure mischen und dann von Hand gut kneten.
2. Teig zwischen zwei Backpapieren bis zur benötigten Größe auswallen. Mitsamt des unteren Backpapiers in die Form drücken. Mit einer Gabel mehrere Male in den Boden stechen. Nun mit dem zweiten Backpapier wieder bedecken, Bohnen oder andere Hülsenfrüchte darauflegen und 15 Minuten bei 190 °C Ober-/Unterhitze blindbacken.
3. Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Karotten und Rote Beete in feine Scheiben hobeln. Gemüse in einen Topf geben und mit 100 ml Wasser weich kochen.
4. Seidentofu mit Hefeflocken, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Bohnenkraut, Schabzigerklee und Thymian fein pürieren, abschmecken und mit dem Gemüse gut vermischen.
5. Gemüsemasse auf dem Teigboden verteilen und 25 bis 30 Minuten bei 190 °C Ober-/Unterhitze backen.
6. Wasser mit Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen, den Spinat kurz karamellisieren, auf der Tarte verteilen und servieren.

