

Vegane Zwiebel- tarte



TIPP

Den veganen Mürbteig nicht zu lang kneten, da er sonst zu warm und zäh wird.



ZUTATEN FÜR EINE TARTE:

Teig:

250 g KÜCHENSTOLZ Mehl,
150 g FRISAN Pflanzenmargarine
(gekühlt), 4–5 EL eiskaltes Wasser,
1 TL Salz

Füllung:

1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe,
100 g nach Packungsanweisung
gekochte BIO SONNE rote Linsen,
50 g ARDILLA Cashewkerne,
2 EL Wasser, 1 EL BIO SONNE Zitronen-
saft, 1 EL BELLUCCINO Olivenöl,
1 TL COOK! Curry, 1 TL ZAUBERHAFT
BACKEN Ahornsirup, ½ TL Salz

Topping:

6 ERNTEKRONE Zwiebeln,
150 g TANTE KLARA Feigenkonfitüre,
150 ml Rotwein, 1 Prise Salz,
1 Prise COOK! Pfeffer,
1 Prise COOK! Thymian

Außerdem:

FRISAN Pflanzenmargarine für die
Backform, THE HOUSE OF RICE Reis
zum Blindbacken

ZUBEREITUNG:

1. Für den Boden das Mehl mit Salz und kalter Margarine zügig krümelig kneten, dann das eiskalte Wasser untermengen, bis ein mürber Teig entstanden ist. In Folie gewickelt für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Rotwein in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit reduziert ist, die Feigenkonfitüre unterrühren und weiter köcheln, bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
3. Die Backform einfetten und den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen – danach den Mürbteig gleichmäßig in der Form verteilen.
4. Den Teigboden mit einer Gabel löchern und mit ungekochtem Reis befüllt für 20–25 Minuten im Ofen blind backen, bis der Teigrand goldbraun ist. Nach dem Backen den Reis entfernen.
5. Für die Füllung die Knoblauchzehe mit Cashewkernen, gekochten Linsen, Olivenöl, Ahornsirup, Curry, Salz, Wasser und Zitronensaft im Mixer zu einer feinen Creme pürieren.
6. Die Creme auf dem ausgekühlten Teigboden verteilen und die Zwiebelmarmelade darauf geben – mit Pfeffer und Thymian bestreuen.

