

Vegane Kichererbsen-Gemüse-Tarte

Zutaten:

- 15 g Leinsamen
- 340 g Wasser
- 60 g Öl und etwas mehr zum Einfetten
- 60 g Mandeln
- 140 g Mehl
- 2 TL Salz
- 50 g Zwiebeln, halbiert
- 100 g Porree, in Ringen (5 mm)
- 60 g grüne Paprika, in Stücken (2-3 cm)
- 60 g Babyspinat, frisch
- 210 g Sojadrink
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Pfeffer
- 110 g Kichererbsenmehl
- 120 g Cherry-Tomaten, halbiert

Zubereitung:

1. Leinsamen in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern und umfüllen. 40 g Wasser zugeben und 5 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
2. Backofen auf 220°C vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm) einfetten.
3. Mandeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Mehl, 50 g Öl, gequollene Leinsamen und 1 TL Salz zugeben und Teig Knetstufe/1 Min. kneten. Den krümeligen Teig in die vorbereitete Tarteform geben und mit einem Löffelrücken fest andrücken, dabei den Teig an den Seiten (ca. 3 cm) hochdrücken. Mixtopf spülen.
5. Zwiebeln in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
6. 10 g Öl, Porree, Paprikastücke und Spinat zugeben und 4 Min./120°C/Linksdreh/Stufe 1 dünsten. Gemüse auf den Teig in die Tarteform geben, gleichmäßig verteilen und etwas andrücken.
7. Sojadrink, 300 g Wasser, Gewürzpaste, Kurkuma, Zwiebelpulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 6 Min./70°C/Stufe 2 erhitzen.
8. Kichererbsenmehl zugeben, 2 Min./70°C/Stufe 3 erhitzen, gleichmäßig über dem Gemüse verteilen und mit Cherry-Tomaten garnieren. Tarte 20-30 Minuten (220°C) backen, abkühlen lassen und z. B. mit einem frischen Salat servieren.

Gutes Gelingen!
Eure Helga

