

Rezept

Schwarzwurzel-Tarte mit Räuchertofu-Creme



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

⌚ 55 Min.	25 Min.	30	🕒 leicht	⌚ 420 kcal	12 g	26	48 g
Gesamtzeit	Zubereitungszeit	Min.	Backzeit	Kilokalorien	Eiweiß	g	Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Portionen

3 EL **Zitronensaft**

500 g **Schwarzwurzeln** geschält ca. 425 g

150 g **Räuchertofu**

100 g **Joghurt**

1 **Knoblauchzehe**

1 TL **Senf** mittelscharf

1 EL **Hefeflocken**

1 EL **Olivenöl**

1 TL **Salz**

0,5 TL **Reissirup**

240 g **Blätterteig** aus der Kühltheke

10 g **Schnittlauch**

10 g **Petersilie**

0,25 TL **Pfeffer** schwarz, grob gemahlen

Zubereitung

1. Schwarzwurzeln schälen und sofort in Wasser mit 2 EL Zitronensaft legen. Dann 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
2. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Räuchertofu mit Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken, Olivenöl, Salz und Reissirup fein pürieren.
4. Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig etwa 2 cm vom Rand entfernt einmal rundherum leicht mit einem scharfen Messer einritzen.
5. Tofumasse innerhalb des eingeritzten Rechtecks verteilen und mit den blanchierten Schwarzwurzelstangen belegen. Tarte 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, anschließend fein gehackte Kräuter und Pfeffer darüber streuen.

Tipp

Schwarzwurzeln zuerst mit einer Bürste unter fließendem Wasser abschrubben. Dann Gummihandschuhe anziehen, denn der Saft der Schwarzwurzeln färbt die Hände schwarz. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Zitronensaft oder Essig einröhren. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler schälen und sofort in das gesäuerte Wasser legen. So bleiben die Stangen weiß.