

Rezept

## Schwarzwurzel-Tarte mit Räuchertofu-Creme



© Nadine Horn & Jörg Mayer

### Info

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

**Zutaten** für  Portionen

3 EI **Zitronensaft**

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

150 g **Räuchertofu**

100 g **Joghurt**

1 **Knoblauchzehe**

1 TL **Senf** mittelscharf

1 EI **Hefeflocken**

1 EI **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

- Schwarzwurzeln schälen und sofort in Wasser mit 2 EL Zitronensaft legen. Dann 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
- Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Räuchertofu mit Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken, Olivenöl, Salz und Reissirup fein pürieren.
- Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig etwa 2 cm vom Rand entfernt einmal rundherum leicht mit einem scharfen Messer einritzen.
- 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 abscrubben. Dann Gummihandschuhe anziehen, denn der Saft der Schwarzwurzeln färbt die Hände schwarz. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Zitronensaft oder Essig einrühren. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler schälen und sofort in das gesäuerte Wasser legen. So bleiben die Stangen weiß.