

Rezept: Mangoldtarte mit Tomatenrand

Brennwerte	2.321 kJ 553 kcal
Eiweiß	15,9 g
Kohlenhydrate	97 g
Fett	9 g

Vorbereitung	35 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde



- Die köstliche Tarte ist eine sehr gute Proteinquelle, weil sie Eier, Saaten und Magerquark enthält. - Außerdem hat die Tarte einen hohen Gemüseanteil und ist deshalb reich an gesundheitsförderlichen Ballaststoffen. - Deli Reform Einfach Kochen wird aus rein pflanzlichen Ölen hergestellt und eignet sich ideal für eine vegane Ernährung. - Deli Reform Knoblauchschnitzel ist rein pflanzlich und dadurch auch für eine vegane und vegetarische Ernährung geeignet.

DIESE TARTE IST EIN ECHTER HINGUCKER - UND EINFACH GEMACHT

Diese Tarte steckt voller leckerer Zutaten und schmeckt einfach umwerfend. Magerquark, Eier, knackiger Mangold, Mandeln, Leinsamen sowie hochwertige pflanzliche Fette machen die Tarte zu einem vollwertigen Genuss. Und unsere Mangoldtarte kann noch mehr! Neben den inneren Werten sieht sie nämlich auch noch klasse aus – und der tolle Tomatenrand klappt ganz einfach. Das wird der neue Star auf dem Esstisch!

Rezept: Mangoldtarte mit Tomatenrand

12 PORTIONEN  simpel

325 g Magerquark
100 g Deli Reform Einfach Kochen
4 Eier
300 g Vollkornmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL Backpulver
1 Msp. geriebener Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener pfeffer
6 halbtrocknete Tomaten
2 EL Kürbiskerne
1 EL geschrotete Leinsamen
3 EL geriebener Parmesan
2 EL Tomatenmark
1 Mangold (ca. 500g, alternativ Blattspinat)
1 rote Zwiebel
2 EL Deli Reform rein Pflanzliches Knoblauchschmalz
1/2 TL Chilliflocken
15 g Mandeln

1 TEIG ZUBEREITEN

225 g Quark mit 80 g Deli Reform Einfach Kochen und 1 Ei verrühren und mit Mehl, Backpulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. 400 g Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 50 x 10 cm) ausrollen. Tomaten und Kürbiskerne fein hacken und mit Leinsamen, Parmesan, Tomatenmark und übrigem Deli Reform Einfach Kochen verrühren. Tomaten-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Teig von der langen Seite her aufrollen und in 32 Scheiben schneiden, sodass Teigschnecken entstehen.

2 TARTEBODEN VORBEREITEN UND FÜLLUNG ZUBEREITEN

Übrigen Teig rund ausrollen und den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Den Rand der Tarteform ringförmig mit Teigschnecken auslegen. Mangold waschen, Stielansatz entfernen und Mangold in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Deli Reform rein pflanzliches Knoblauchschmalz in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen und Mangold und Zwiebel darin ca. 5 Minuten dünsten.

3 TARTE VOLLENDEN UND BACKEN

Mangold-Zwiebel-Mischung in der Tarte verteilen. Übrigen Quark mit übrigen Eiern und Chilliflocken verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Guss über der Mangold-Zwiebel-Mischung verteilen und Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen. Mandeln grob hacken, Tarte damit bestreuen und Mangoldtarte mit Tomatenrand servieren und genießen!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>