



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW33 | 2020

# Mangoldtarte mit Zwiebel-Feta-Topping

für 4 Personen

## Zutaten

- 500g Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL Bratöl
- 50 ml Orangensaft
- 250 g Seidentofu
- 3 EL Frischkäse
- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 2 Eier
- 2 -3 EL kaltes Wasser
- Salz
- Pfeffer

## Für das Topping

- 1 rote Zwiebel
- 50 ml Rotwein
- 1 EL Weißweinessig
- 50g Feta

## Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, 1 Ei, kaltes Wasser und 1 TL Salz verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten kühl stellen.

Für die Füllung Mangoldblätter in feine Streifen, Stiele in ca. 2 cm große Stücke, Möhren in dünne Scheiben und Zwiebel fein schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit ½ TL Salz würzen. Mangoldblätter unterheben. Weitere 3 Minuten schmoren lassen. Dann mit Orangensaft ablöschen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Tofu, Frischkäse, ein Ei und Pfeffer vermengen, zum Gemüse geben und beiseite stellen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig dünn ausrollen und in die Tarteform legen. Teig mit einer Gabel einstechen und die Ränder gut anpressen. Gemüse einfüllen und Tarte auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen. Knuspriger wird der Teig, wenn er vorgebacken wird (dazu Teig mit Backpapier auslegen, mit getr. Hülsenfrüchten beschweren und einige Minuten "blindbacken").

Für das Topping Zwiebel in Spalten schneiden, mit Rotwein und Essig aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Tarte mit Rotwein-Zwiebeln und gekrümelmtem Feta toppen.