

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 Knoblauchsalmaz 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>