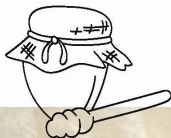




IMKEREI Pell

Rote Rüben Gemüsetarte mit Honig, Pilzen, Tofu und Walnüssen





IMKEREI Pell

Rote Rüben Gemüsetarte mit Honig, Pilzen, Tofu und Walnüssen

für 2-3 Personen

1 Pkg. Blätterteig oder Pizzateig

450 g gekochte Rote Rüben

1 Handvoll Champignons

0,5 Zucchini

0,5 Stange Lauch

1 Handvoll Spinat

1 Handvoll Walnüsse

1 Pkg. Naturtofu

0,5 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Bio-Blütenhonig

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Sojasauce

Den Ofen auf 180-185° Ober/Unterhitze vorheizen. Eine Tarte oder Kuchenform befetten und mit dem Teig deiner Wahl auslegen.

Nun die Fülle vorbereiten: Den Naturtofu in Würfel schneiden und mit etwas Sojasauce, Salz/Pfeffer und einer gehackten Knoblauchzeche marinieren und etwas ziehen lassen. In einer Pfanne: Zwiebel, Lauch, Knoblauch mit etwas Olivenöl anrösten und danach die restlichen Gemüsearten in Würfel geschnitten zugeben. Während dem anbraten mit einem guten Schuss Essig vermischt mit Honig ablöschen und gut würzen. Zum Schluss den Spinat zugeben und die Fülle in die ausgelegte Tarte Form füllen und mit gehackten Walnüssen verfeinern.

Nun das Ganze 15-20 min. im Ofen garen und anschließend **die bienenstarke Tarte warm genießen.**

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

