

Spinattörtchen mit Sprossendip

4 Portionen



Für ca. 4 Tartelette-Formen mit einem Durchmesser von ca. 9 cm.

Zutaten:

Teig:

200 g	Weizenmehl, event. Vollkornmehl
100 g	vegane Margarine
45 ml	Wasser
1 Pr.	Salz

Füllung:

150 g	Blattspinat
	Salzwasser
2 EL	Kokosöl
100 g	Champignons
30 g	Schalotten
1 St.	Knoblauchzehe
	Muskatnuss, Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
80 g	Kirschtomaten

Guss:

120 g	Seidentofu
..40 ml	Haferdrink
...1 EL	Hefeflocken
.1,5 TL	Tahin
1/2 EL	Maizena
	Salz

Sprossendip:

150 ml	vegane Sauerrahm
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
	Zitronensaft
....3 EL	selbst gezogene Sprossen

Herstellung:



1. Für den Teig alle Zutaten zu einem kompakten Teig verkneten in Klarsichtfolie hüllen und ca. 30 Minuten kühl rasten lassen.
2. Den Teig gleichmäßig ca. 3 mm dick ausrollen und in die ausgefetteten Tartelette-Förmchen bzw. Tartform drücken.
3. Den Teigboden ein paar Mal mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 8 Minuten „blind“ backen.
4. Für die Füllung den Blattspinat in kochendem Salzwasser kurz überkochen, kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und grob hacken.
5. Champignons putzen und in 0,5 cm dicken Scheiben schneiden, Knoblauch hacken und die Schalotten schälen und fein würfeln.
6. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen die Pilze kurz anbraten, Schalotten bzw. Knoblauch kurz mitrösten und die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Den Spinat unterheben und mit Salz, Muskat und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
8. Tomaten waschen und halbieren.
9. Für den Guss Seidentofu mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer gut vermengen und mit Salz abschmecken.
10. Nach dem auskühlen des Pastetenteiges die Spinat-Pilzmasse einfüllen mit dem Guss übergießen und mit den Tomatenhälften belegen.
11. Im Backofen bei 170° C ca. 10 - 15 Minuten backen.
12. Für den Dip den veganen Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Sprossen vollenden.

Tipps:

1. Anstatt den Sprossen kann man verschiedene Kräuter grob gehackt dem Sauerrahm begeben.
2. Sollten sie den Pastetenteig mit Vollkorn zubereiten, geben sie 1 EL Wasser mehr in den Teig, da die Kleie im Vollkornmehl quillt.