



Rüben-Tartelettes mit Majoran

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 6 Tartelettes | 2-3 Portionen

Für den Tartelettes-Teig

- 200 g Dinkelmehl Typ 630
- 50 g Hartweizengrieß
- 45 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 Prise Meersalz
- 2 TL Weinstein Backpulver
- 25 g Margarine zum Fetten der Tartelette-Förmchen

Für die Füllung

- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1-2 Pastinaken | ca. 200 Gramm
- 1 kleine Steckrübe | ca. 250-280 Gramm
- 1-2 Karotten | ca. 150-180 Gramm
- 1 Dose vorgekochte weiße Bohnen | 400 g Abtropfgewicht
- Meersalz
- Grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel
- 1 EL Koriander geschrotet
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Soja Cuisine | oder eine andere Pflanzen Cuisine oder Pflanzensahne
- 1 Bund frischer Majoran
- 3 EL Semmelbrösel
- Paprikapulver süß

Tipp: Die Füllung kann ganz nach Belieben mit Rüben und Wurzeln zusammen gestellt werden. Es können zum Beispiel mehr Karotten, aber auch Petersilienwurzeln, Teltower Rübchen oder Knollensellerie benutzt werden. Nur auf die Pastinaken würde ich nicht verzichten, da diese den Tartelettes ein unvergleichbares, besonders intensiv zimtiges Aroma geben.

Außerdem: 6 Tartelettes-Förmchen mit einem Durchmesser von etwa 11 cm sowie eine Julienne-Reibe oder einen Julienne-Schäler

Tipp: Um Gemüse wie Zucchini, Karotten oder Rüben jeglicher Art in hauchdünne Streifen zu schneiden, benutze ich eine **Julienne-Reibe bzw. einen Julienne-Hobel von Gefu** (*[Amazon Affiliate-Link](#)). Ohne sie möchte ich in der Küche gar nicht mehr weikeln. Sie ergänzt für mich den klassischen Spiralschneider. Zwar werden die Streifen nicht so lang wie beim Spiralschneider, aber um ein vielfaches feiner. Vor allem auch für Salate und Rohkostgerichte aller Art ist die Reibe für mich nicht mehr wegzudenken. Ich kann sie nur empfehlen.

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Mehl, Hartweizengrieß, Sojajoghurt, Meersalz, Backpulver und Mandelmilch in eine Rührschüssel geben und mit den Händen zu einem Teig kneten. Sobald möglich, Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 3 Minuten zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten.
2. Teig mit Klarsichtfolie abgedeckt etwa 20 Minuten in den Kühlschrank geben. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tartelettes-

Förmchen mit Margarine fetten und bereit stellen.

3. Eine Schalotte oder kleine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pastinaken, Möhren und die Steckrübe gut waschen, die Ende abschneiden und die Rüben mit einer Julienne-Reibe bzw. einem Julienne-Hobel in feine Streifen rappen.
4. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Gemüseraspel dazu geben und etwa 4-5 Minuten anbraten. Die Gemüseraspeln werden dabei etwas an Volumen verlieren und sollten anfangen zimtlig-aromatisch zu duften. Wenn die Raspeln gut angebraten sind, alles mit einer guten Prise Meersalz, viel grobem schwarzen Pfeffer, geschrotetem Koriander, frisch geriebener Muskatnuss, Ras el-Hanout und Kreuzkümmel würzen.
5. Die gebratenen Raspeln in der Pfanne etwas abkühlen lassen. Unterdessen eine Dose weiße Bohnen in ein Sieb gießen und die Bohnen mit klarem Wasser abspülen. Bohnen mit einer Prise Meersalz, schwarzem Pfeffer und frischem Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Im Anschluss die gebratenen Gemüseraspeln in eine Schüssel geben und dort mit dem Bohnenpüree und 100 ml Soja Cuisine vermengen.
6. Eine Hand voll frischen Majoran waschen, trocken schütteln, hacken und in die Füllung mischen. Die Füllung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Fläche so weit ausrollen, dass sechs Tartelettes-Förmchen mit etwas Rand darauf passen. Die Förmchen im Abstand von etwa einem halben Zentimeter mit dem Messer umkreisen. Den Teig in die Förmchen geben und den Rand hochziehen. Ich benutze dafür [diese Art von Tartelette-Förmchen mit Hebeboden](#)* (*Amazon Affiliate-Link) Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einpieken und pro Tartelette-Förmchen mit etwa einem halben EL Semmelbrösel füllen. Dann die Rübenfüllung auf die Förmchen verteilen.
8. Tartelettes auf der mittleren Schiene im Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25-30 Minuten in den Ofen geben. Die Tartelettes sind fertig, wenn der Rand anfängt leicht zu bräunen und die Oberfläche der Tartelettes gut gebraten, aber nicht verbrannt aussieht.
9. Tartelettes aus den Förmchen heben und noch warm, mit frisch gehacktem Majoran bestreut, servieren.

Ich gebe zum Schluss noch etwas frischen, groben Pfeffer und etwas süßes Paprikapulver über die Tartelettes.