



Rote Bete-Polenta-Tarte mit Spargel & Dill

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für eine Tarte | 2-3 Portionen

- 60 g Naturtofu
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 EL gerebelte Kräuter der Provence
- Meersalz
- Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer
- 150 g Polentagrieß
- 1 EL Margarine | ich benutze Alsan
- 600 ml Gemüsebrühe
- Ein Bund Dill
- 150 g eingelegte Rote Bete + 3 EL Einlegwasser
- 250 g grüner Spargel
- 40 g TK-Erbesen
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 4 bunte Cocktailtomaten
- Optional: 3-4 Ringe Paprika
- Margarine zum Fetten der Form

Außerdem: Eine Tarte-Form mit herausnehmbaren Boden! Denn die Polenta wird zwar fest, aber in der Größe der Tarte nicht ganz "bruchsicher". Daher unbedingt eine Tarteform mit Heheboden, wie zum Beispiel dieses Modell* (*Amazon Affiliate-Link) verwenden. Wenn Ihr keine Tarteform mit Heheboden habt, dann streicht bitte den Polentateig auf einem mit Backpapier belegten Blech kreisförmig in Pizzagröße aus. Das geht ebenfalls.

Zubereitung (30-35 Minuten + 18-20 Minuten Backzeit)

1. Ich beginne bei diesem Rezept mit dem Marinieren des Tofus. Dafür den Naturtofu grob in eine Schüssel bröseln, mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kräutern der Provence sowie Salz und Pfeffer vermengen. Tofu zum Marinieren abdecken und kalt stellen. So entsteht ein super Feta-Ersatz.
2. Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Eine Tarteform mit Heheboden mit veganer Butter einfetten. Wahlweise ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Grünen Spargel waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Die Tiefkühlerbsen in einer Schale mit warmem Wasser auftauen lassen. Paprika waschen und 3-4 Ringe dünn abschneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Eingelegte Rote Bete mit 3 EL Rote Bete Saft (Einlegwasser) in einem Mixer fein pürieren. Anschließend kann schon der Polenta-Boden zubereitet werden.
5. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Den Polentagrieß in die köchelnde Brühe rieseln lassen und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren. Hitze der Herdplatte etwas reduzieren, damit die Polenta nicht zu stark blubbert. Die pürierte Rote Bete und eine große Hand voll gehacktem Dill mit in die Polenta rühren. Anschließend 1 EL vegane Butter einrühren, damit die Polenta schön sämig wird. Wenn die Polenta aufgequollen ist, in die Tartform streichen. Oder die Polenta kreisförmig in Pizzagröße auf das Backpapier aufstreichen.
6. Polentaboden 5 Minuten abkühlen lassen. Grünen Spargel auf die Polentatarte geben und leicht in den Teig drücken. Paprikaringe, Frühlingszwiebelröllchen und die aufgeschnittenen Cocktailtomaten auf der Tarte verteilen. Den marinierten Tofu mittig über den Spargel geben. Tarte mit 2 EL Olivenöl beträufeln und in den vorgeheizten Ofen geben. Nur die Erbsen kommen erst nach dem Backen im Ofen auf die Tarte!
7. Polentatarte bei 190 Grad Umluft 18-20 Minuten backen, bis der Spargel schön durchgegart ist und die Cocktailtomaten beginnen anzurösten.
8. Polentatarte aus dem Ofen nehmen und kurz ein wenig abkühlen lassen. Die Tarte anschließend mit Hilfe des Hehebodens aus der Form heben und auf einen Anrichteteller geben oder vom Backpapier auf einen Teller gleiten lassen. Die aufgetauten Erbsen über die Tarte verteilen. Die wunderbar rote Tarte kräftig salzen, pfeffern und mit dem restlichen gehackten Dill bestreut servieren.

Tipp: Schneidet die Polenta nicht Kuchenförmig an, sondern schneidet die Tarte parallel zu den Spargelstangen. das klappt am Besten. Guten Appetit!