

SPARGELTARTE



Für den Mürbeteig:

100 g Weizenmehl
100 g Dinkel- oder Vollkornmehl
100 g kühschrankkalte vegane Butter
1 TL Meersalz
3-4 EL kaltes Wasser

Für die Füllung:

1 kg frischer Spargel
1 Zwiebel
2 EL Speisestärke
250 g vegane Sahne
150 ml Pflanzenmilch
Thymian, Salz, Pfeffer
Saft ½ Zitrone

Klimatipp

Der Spargel kann beliebig mit regionalem Saisongemüse wie zum Beispiel Brokkoli, Zucchini oder Möhren ausgetauscht werden.

Den Mürbeteig per Hand oder mithilfe einer Küchenmaschine zubereiten. Dafür das Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend die Butter in Stücken hinzugeben und zu einem krümeligen Teig kneten. Nun esslöffelweise das Wasser zugeben und solange weiter kneten, bis sich alles zu einem festen Teig verbindet. Diesen für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Spargel schälen und circa 5 Stangen bei Seite legen. Restliche Stangen dritteln und mit der zerkleinerten Zwiebel circa 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser weich garen. Wasser abgießen und den Spargel pürieren. Danach mit der Sahne, Pflanzenmilch, Speisestärke, Zitronensaft und Gewürzen vermengen. Den Backofen 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, vorsichtig in die gefettete Form legen und die Ränder festdrücken. Für 10 Minuten ohne Füllung backen. Die Form anschließend mit der Spargelmasse befüllen und die zuvor bei Seite gelegten Spargelstangen halbiert darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten backen.

