

TOMATEN-MANDEL- TARTE

FÜR DEN TEIG

2 Stängel Estragon
300g Dinkelmehl (Type 630)
1EL Zucker
1TL Salz
1/2 TL Backpulver
180g eiskalte oder gefrorene Margarine*
(siehe Tipp S. 66)

FÜR DIE FÜLLUNG

450g Mini-Roma- oder Cocktailtomaten
60g weißes Mandelmus*
80ml trockener Weißwein
(ersatzweise Gemüsebrühe + 1/2 TL Apfelessig*)
1/2 TL getrockneter Oregano
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

Dinkelmehl zum Verarbeiten
Margarine* für die Form
5 Stängel Basilikum zur Dekoration
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR 1 TARTE- ODER SPRINGFORM (Ø 26 CM, 12 STÜCKE)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Kühlzeit: ca. 30 Min.
Backzeit: ca. 35 Min.
Pro Stück ca. 240 kcal, 5g EW, 16g F, 19g KH

1 Für den Teig den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die trockenen Zutaten und den Estragon mischen. Gefrorene Margarine darüberreiben oder kalte Margarine in Flöckchen zugeben und alles mit Knethaken oder Händen krümelig mischen.

2 Nach und nach 3–4 EL eiskaltes Wasser zugeben, bis sich die Krümel zusammenklumpen. Alles mit den Händen schnell verkneten. Den Teig zur Kugel formen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl etwas größer als die Form ausrollen. Die Form fetten, den Teig hineinlegen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Überstehende Reste abschneiden. Den Teigboden samt Form ca. 30 Min. kalt stellen.

3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den gekühlten Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 10 Min. im Backofen (Mitte) vorbacken.

4 In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Mandelmus mit dem Weißwein oder Gemüsebrühe mit Essig zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter Rühren 3–4 Min. köcheln. Die Sauce mit Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Boden mit der Mandelsauce bestreichen und die Tomatenscheiben etwas überlappend kreisförmig darauflegen. Die Tarte im Backofen (Mitte) in 20–25 Min. zu Ende backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die fertige Tarte mit dem Basilikum bestreuen und mit Pfeffer übermahlen und heiß servieren.



DIE FRUCHTIGEN TOMATEN WERDEN AUF EINEN LEICHT GESÜSSTEN MÜRBETEIG GEBETTET.

DAS IST NICHT NUR EINFACH, SONDERN AUCH WIRKUNGSVOLL!