



# Spinat-Tarte mit veganem Feta, Spargelsalat und karamellisierten Apfelspalten



Zeit gesamt  
🕒 3h 10min

Zubereitungszeit  
👉 50min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 8 Portionen

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Cashewkerne               | 200 g   |
| Blattspinat, tiefgefroren | 300 g   |
| Weizenmehl, Type 405      | 250 g   |
| Margarine, vegan          | 150 g   |
| Salz                      |         |
| Wasser                    | 4 EL    |
| Hafer Creme               | 250 ml  |
| Veganer Hirtengenuss      | 150 g   |
| Speisestärke              | 2 EL    |
| Kurkuma, gemahlen         | 1 TL    |
| Paprika, edelsüß          | 0.5 TL  |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |         |
| Zwiebeln, gelb            | 1 St.   |
| Öl                        | 3 EL    |
| grüner Spargel            | 300 g   |
| Olivener Öl               | 3 EL    |
| Zitronen                  | 0.5 St. |
| Agavendicksaft            | 2 EL    |
| Äpfel, rot                | 2 St.   |
| Ahornsirup                | 1.5 EL  |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Messbecher, große Pfanne, Tarteform, Sieb, Backpapier, SILVERCREST Küchenmaschine, SILVERCREST Standmixer, getrocknete Hülsenfrüchte zum Beschweren (z.B. Linsen)

### 1. Vorbereitung für die Füllung:

Cashewkerne etwa 2 Std. in warmem Wasser einweichen. Spinat auftauen.

### 2. Für den Teig:

Mehl, Margarine, Salz und Wasser mit einer Küchenmaschine oder den Händen zu einem Teig kneten und abgedeckt ca. 30 Min. kalt stellen. Backofen vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft). Teig kurz durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine gefettete Tarteform (Ø ca. 27 cm) mit dem Teig auslegen, dabei den Rand gut andrücken und überstehenden Teig abschneiden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Min. blind backen. Aus dem Ofen nehmen, Papier mit Hülsenfrüchten entfernen und den Teig abkühlen lassen.

### 3. Für die Füllung:

Die eingeweichten Cashewkerne abtropfen lassen, zusammen mit Hafer Creme und einem Drittel des veganen Fetas in einem Standmixer cremig mixen. Speisestärke, Kurkuma und Paprikapulver unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel

schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. glasig dünsten. Spinat zugeben, ca. 2 Min. mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abwechselnd etwas von der Cashewcreme und der Spinatmischung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 25–30 Min. backen. Die Tarte herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem restlichen Feta bestreuen.

#### 4. Für den Spargelsalat:

In der Zwischenzeit Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Ein Drittel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Spargel in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen. Zitrone auspressen und den Saft mit dem restlichen Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Spargel mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

#### 5. Für die karamellisierten Apfelspalten:

Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Min. anbraten. Ahornsirup zugeben und ca. 1–2 Min. karamellisieren lassen.

#### 6. Zum Anrichten:

Spinat-Tarte mit Spargelsalat und karamellisierten Apfelspalten toppen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 631 kcal |
| Kohlenhydrate  | 54 g     |
| Eiweiß         | 10 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 43 g     |