

Sybille Schönberger Bunte Bete-Tarte mit Trauben

Montag, 20. September 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

| | |
|----------|--------------|
| 90 g | kalte Butter |
| 200 g | Mehl |
| 2 Prisen | Backpulver |
| 0,5 TL | Salz |
| 2 EL | Ahornsirup |

Für den Belag:

| | |
|-----------|--|
| etwas | Salz |
| 500 g | bunte Bete (Ringelbete, gelbe Bete, Rote Bete) |
| 70 g | weiße und blaue Weintrauben |
| 50 g | Walnüsse, geschält |
| 150 g | Doppelrahm-Frischkäse |
| 100 g | Sauerrahm |
| 2 | Eier |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 3 Stängel | glatte Petersilie |
| 100 ml | Pflanzenöl zum Frittieren |

Außerdem:

| | |
|------------|--|
| 1 | Tarteform, rechteckig (ca. 35 x 11 cm) oder rund (ca. 26 cm Durchmesser) |
| etwas | Butter zum Ausfetten der Form |
| 2 Handvoll | Hülsenfrüchte zum Blindbacken |

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Butter, Backpulver, Salz, Ahornsirup und etwas kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einem Topf mit kochendem Salzwasser die ungeschälten Bete-Knollen ca. 40 Minuten garen.
3. Anschließend abgießen, die Knollen etwas auskühlen lassen und schälen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Tarteform mit Butter ausfetten.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen, dann ein Backpapier darauflegen und zum Beschweren die Hülsenfrüchte darauf geben.
7. Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 15 Minuten blind vorbacken.
8. In der Zwischenzeit die Trauben abwaschen, abtrocknen. Größere Trauben halbieren. Die Walnüsse grob hacken.



9. Frischkäse und Sauerrahm mit den Eiern in eine Rührschüssel geben und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Form mit dem vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und den Boden etwas auskühlen lassen.
11. Die geschälten Beteknollen in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.
12. Die Ei-Frischkäsemasse auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen, darauf die Betescheiben legen, die Trauben und Nüsse dazwischen verteilen.
13. Die Tarte erneut in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig backen.
14. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen
15. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen und mit der frittierten Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 880 kcal / 3670 kJ
66 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 60 g Fett