



Bärlauch-Champignon-Tartelettes

Zutaten für 6-7 Tartelettes

Für den Teigboden

- 200 g Dinkelmehl type 630
- 100 g Hartweizengrieß
- 50 g Margarine | zum Beispiel Bio-Aslan
- 45 ml Pflanzendrink
- 2 EL Sojajoghurt natur | ich benutze Sojade
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz

Für die Füllung

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 4 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Seidentofu
- 50 g Räuchertofu
- 3 EL Soja Cuisine
- 200 g Steinchampignons
- 150 g Bärlauch
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz und grober Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Mandelmus

Außerdem: Tartelettes-Förmchen mit einem Durchmesser von ca. 11 cm

Tipp: Wer keine kleinen Tartelette-Förmchen* (*Amazon Affiliate-Link) hat oder einfach eine große Tarte statt vieler kleiner machen möchte, kann aus der angegebenen Menge an Zutaten für den Teigboden und die Füllung wahlweise auch genau eine große Tarte zaubern. Nur die Backzeit kann ein wenig länger sein, aber das ist ohnehin je nach Ofenart oftmals recht unterschiedlich.

Zubereitung (30 Minuten Ruhezeit für den Teig + 25 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Mehl, Hartweizengrieß, Salz, 2 große EL Sojajoghurt, Backpulver, Margarine und Pflanzendink in einer Rührschüssel mit beiden Händen verkneten. Den grob verkneteten Teig auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche geben und ihn mit beiden Händen zügig und kräftig zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten.
2. Den Teig mit Klarsichtfolie umwickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben. In der Zwischenzeit kann die Füllung der Tartelettes vorbereitet werden.
3. Für die Füllung eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons mit einem Küchenkrepp abputzen, die Stiele einkürzen und die Champignons in Scheiben schneiden. Zwei-drei klein geschnittene Champignons zur Dekoration zur Seite legen. Räuchertofu abwiegen und ebenfalls fein würfeln. Seidentofu-Menge abwiegen und bereit stellen.
4. Den Bärlauch gut waschen und etwa ein Drittel der Blätter beiseite legen. Die restlichen Bärlauchblätter in einen Mixer geben. 2 EL geröstete Pinienkerne, 4 EL hochwertiges Olivenöl sowie 2 EL Hefeflocken mit einer Prise Salz dazu geben. Das Ganze zu einem sämigen Bärlauchpesto pürieren und in ein kleines Schüsselchen füllen.
5. Nun den restlichen Bärlauch mit einem Messer grob zerkleinern. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Räuchertofu-Würfel darin anbraten. Nach etwa 2-3 Minuten den geschnittenen Bärlauch dazu geben und weiter braten. Zu guter Letzt kommen die Champignons nochmals für 2 Minuten dazu. Mit etwas Salz und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die angebratenen Zutaten einfach etwas abkühlen lassen.

6. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze
7. Nun kann die gesamte Füllung der Tartelettes in einer großen Schüssel zusammen gebracht und miteinander vermengt werden. Dafür die angebratenen Zutaten in eine Schüssel füllen. Seidentofu, Kichererbsenmehl, 1-2 EL Mandelmus, 1 EL Hefeflocken, zwei Drittel des Bärlauchpestos sowie etwas Salz, Pfeffer, 2 EL Semmelbrösel und 3 EL Soja Cuisine mit einem großen Löffel zu einer sämigen Füllung verrühren. Diese sollte in etwa so aussehen wie auf dem nachstehenden Foto.
8. Den Tartelettes-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Tartelettes-Förmchen auf den Teig setzen und mit einem Messer den Teig rund um die Förmchen so ausschneiden, dass genug Teig auch für die Seitenränder der Tartelettes-Förmchen vorhanden ist. Förmchen mit Teig auskleiden. Teigböden mit einer Gabel etwas einstechen und mit Semmelbrösel bestreuen. Ich benutze hierfür [diese Tartelette-Förmchen mit Hebeboden](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
9. Tartelettes mit der vorbereiteten Masse befüllen. Ich gebe zum Schluss einige Champignonscheiben in die Mitte der Förmchen und beträufele die Tartelettes mit etwas zusätzlichem Mandelmus.
10. Die Tartelettes auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn der Teig knusprig und die Füllung leicht aufgegangen und kompakt gegart ist. Tartelettes mit dem restlichen Bärlauchpesto beträufeln und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Tipp: Ich gebe die gerösteten Pinienkerne zuerst in einen Mörser und zerstoße sie leicht.

Eine sehr schöne Erweiterung zu diesem Rezept kommt von meiner lieben Leserin "Liv". Bei Liv ist etwas vom Teig übrig geblieben. Kurzerhand hat sie ihn ausgerollt und Cracker aus dem Teig ausgestochen. Diese hat Liv bei 175° Grad Ober-/Unterhitze 8-10 Minuten im Ofen gebacken, etwas mit Olivenöl bestrichen, gesalzen und mit Kräutern (benutzt Thymian, Rosmarin oder Kräuter der Provence) verfeinert. Heraus kamen herrliche, knusprige Cracker im "Tuck-Stil", schaut Mal selbst: Liv hat sogar eine Extra-Portion Cracker zusätzlich gebacken. Dabei weist sie jedoch daraufhin, dass sich diese aufgrund des Backpulvers etwas "aufplustern". Schmeckt trotzdem lecker! Aber wer "nur" Cracker machen möchte, keine Tartelettes, lässt das Backpulver am Besten weg. Guten Appetit! Und lieben Dank Liv für diese tolle Erweiterung des Rezepts. Darüber habe ich mich riesig gefreut.