

natürlich  gesund

# Kichererbsen- Gemüse-Tarte

einfach, Arbeitszeit 20 Min., Gesamtzeit 1:10 Std.

## Zutaten:

- 15 g Leinsamen
- 340 g Wasser
- 60 g Öl und etwas mehr zum Einfetten
- 60 g Mandeln
- 140 g glutenfreies Mehl
- 2 TL Salz
- 50 g Zwiebeln, halbiert
- 100 g Porree, in Ringen (5 mm)
- 60 g grüne Paprika, in Stücken (2-3 cm)
- 60 g Babyspinat, frisch
- 210 g Haferdrink
- 1 geh. TL Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Pfeffer
- 110 g Kichererbsenmehl
- 120 g Cherry-Tomaten, halbiert



## Zubereitung:

- *Leinsamen zerkleinern, 40 g Wasser zugeben und 5 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.*
- *Backofen auf 220°C vorheizen. Eine Tarteform (Ø 22 cm) einfetten.*
- *Mandeln in einem Mixer zerkleinern und in eine Schüssel geben.*
- *Glutenfreies Mehl, 50 g Öl, gequollene Leinsamen und 1 TL Salz zugeben und Teig kneten. Den krümeligen Teig in die vorbereitete Tarteform geben und mit einem Löffelrücken fest andrücken, dabei den Teig an den Seiten (ca. 3 cm) hochdrücken.*
- *Zwiebeln im Mixer zerkleinern und in einen Topf geben.*



## Zubereitung:

- 10 g Öl, Porree, Paprikastücke und Spinat zugeben und dünsten. Gemüse auf den Teig in die Tarteform geben, gleichmäßig verteilen und etwas andrücken.
- Haferdrink, 300 g Wasser, Gewürzpaste, Kurkuma, Zwiebelpulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen.
- Kichererbsenmehl zugeben, weitere 2 Minuten erhitzen, gleichmäßig über dem Gemüse verteilen und mit Cherry-Tomaten garnieren. Tarte 20-30 Minuten (220°C) backen, abkühlen lassen und z. B. mit einem frischen Salat servieren.

