

Karamellisierte Zwiebel-Tarte mit weissen Bohnen

Karamellisierte Zwiebel-Tarte mit weissen Bohnen lebt von wenigen Zutaten, die im Ofen richtig viel Geschmack entwickeln. Rote Zwiebeln werden zuerst kräftig angebraten, bis ihre Schnittflächen dunkelgolden sind, und anschliessend mit Balsamico leicht glasiert. Weisse Bohnen machen daraus ein sättigendes Hauptgericht statt einer blossen Beilagentarte. Der Blätterteig kommt direkt auf die heisse Zwiebel-Bohnen-Mischung und wird nach dem Backen gestürzt. Dadurch liegen die karamellisierten Zwiebeln oben, während der Teig darunter trocken, blättrig und knusprig bleibt. Thymian bringt eine herbe Kräuternote, Senf etwas Schärfe und Tiefe. Die Bohnen nehmen den konzentrierten Pfannensaft auf und werden an der Oberfläche leicht geröstet – ein unkompliziertes Ofengericht zwischen herzhafter Tarte und Tarte Tatin.

4–6 Portionen | 55 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 700 g rote Zwiebeln (geschält und je nach Grösse halbiert oder geviertelt)
- 480 g weisse Bohnen (gekocht, abgespült und sehr gut abgetropft)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL grober Senf
- 1 TL Zucker
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 veganer Blätterteig (rund, etwa 270 g, gekühlt)

Zubereitung

- 01 Zwiebeln anrösten:** Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne von etwa 26 cm Durchmesser erhitzen. Die Zwiebeln mit den Schnittflächen nach unten hineinlegen und bei mittlerer bis hoher Hitze 7 bis 8 Minuten braten. Nicht ständig bewegen. Die Schnittflächen sollen kräftig dunkelgolden werden.
- 02 Glasur ansetzen:** Balsamico, Senf, Zucker, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer verrühren. Die Hitze reduzieren und die Mischung zwischen die Zwiebeln giessen. 1 Minute einkochen lassen, bis sie leicht sirupartig wird.
- 03 Bohnen verteilen:** Die gut abgetropften weissen Bohnen zwischen und über den Zwiebeln verteilen. Vorsichtig in den Pfannensaft drücken, ohne die Zwiebeln zu zerlegen. Weitere 2 Minuten auf dem Herd erhitzen.
- 04 Teig auflegen:** Pfanne vom Herd nehmen. Den kalten Blätterteig über Zwiebeln und Bohnen legen. Den überstehenden Rand mit einem Löffel vorsichtig zwischen Füllung und Pfannenrand schieben. Den Teig mit einer Gabel an vier Stellen einstechen.
- 05 Tarte backen:** Die Pfanne auf der mittleren Schiene 22 bis 25 Minuten backen. Der Blätterteig soll deutlich aufgegangen, trocken und tief goldbraun sein.
- 06 Kurz setzen lassen:** Die Tarte aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Nicht länger warten, da die karamellisierte Glasur sonst stärker am Pfannenboden haftet.
- 07 Stürzen:** Einen grossen Teller auf die Pfanne legen. Mit Topflappen Teller und Pfanne fest zusammenhalten und die Tarte in einer zügigen Bewegung stürzen. Eventuell haftende Zwiebeln mit einem Pfannenwender lösen und wieder auf die Tarte setzen. Warm in Stücke schneiden und servieren.