

# Linsen - Tarte

## (laktosefrei)

### Zutaten:

260 g Mehl  
140 g Sojamargarine  
50 ml Wasser  
200 g rote Linsen  
350 ml Gemüsebrühe  
2 rote Paprika  
1 TL Speisestärke  
1 Zwiebel  
1 Ei  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
4 EL Petersilie  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

- Mehl, 120 g Margarine und Wasser in eine Schüssel geben.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten.
- Teig in Folie gewickelt etwa 30 Minuten kühl ruhen lassen.
- Linsen und Brühe zum Kochen bringen.
- Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Weich gekochte Linsen pürieren.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Paprika in kleine Stückchen schneiden.
- Knoblauch, Zwiebel und Paprika in der Restmargarine weich dünsten.
- Frische Petersilie klein hacken.
- Paprika, Zwiebel, Stärke, Tomatenmark, Petersilie, Linsenpüree und das Ei vermischen.
- Füllungsmischung salzen und pfeffern.
- Den Teig ausgerollt in eine Tarteform (Springform) geben.
- Dabei einen Rand hochziehen.
- Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Linsenmischung auf den Teigboden verteilen.
- Bei 200° C etwa 30 Minuten backen.