Spargel-Tarte mit Kirschtomaten und Zitronencreme

Brennwerte	2268,6 kJ | 545,2 kcal
Eiweiß	15,9 g
Kohlenhydrate	35,7 g
Fett	36,1 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	1 Stunde 15 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 30 Minuten

FOOD FACTS

Food Fact zum Rezept:
Der Spargel gilt als König unter den Gemüsesorten und ist sehr beliebt. Neben seinem einzigartigen Geschmack ist er zudem äußerst gesund, kalorienarm und reich an Vitamin C und E sowie Kalium. Ein echtes Kraftpaket

Frühlingszeit ist Spargelzeit! Dieses Rezept ist eine prima Alternative zu klassischen Spargelgerichten

Spargel kann viel mehr, als du vielleicht denkst! Er lässt sich zum Beispiel zu einer herzhaft leckeren Tarte mit saftigen Kirschtomaten verarbeiten. Für ein besonders fruchtiges Aroma sorgt dabei eine zarte Creme aus Zitronen – und somit einer Extraportion Vitamin C. Doch die Tarte überzeugt nicht nur geschmacklich: Sie ist auch super einfach gebacken und trägt mit den

wertvollen Omega-3-Fettsäuren von Deli Reform Das Original zu einer gesundheitsbewussten Ernährung bei. Also: los geht’s!

Spargel-Tarte mit Kirschtomaten und Zitronencreme

6 PORTIONEN simpel

FÜR DEN TEIG:

300 g Weizenvollkornmehl
180 g Deli Reform Das Original
1 Eigelb
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DIE FÜLLUNG:

120 g Schmand
250 g Ricotta
1 Ei
1 Bio-Zitrone
10 g glatte Petersilie
je 350 g Spargel (weiß & grün)
100 g (bunte) Kirschtomaten
optional 50 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer

BENÖTIGT:

Tarte-Form ca. 30 x 20 cm

1 DEN TEIG ZUBEREITEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Mürbeteig das Weizenvollkornmehl zusammen mit einem Eigelb sowie einer guten Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, 1–2 EL Wasser hinzufügen. Anschließend zu einer Kugel formen und zugedeckt für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 DIE FÜLLUNG ZUBEREITEN

Für die Zitronencreme den Schmand zusammen mit dem Ricotta, einem Ei sowie dem Abrieb und dem Saft einer Zitrone vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein gehackte Petersilie unterrühren. Den weißen Spargel schälen und bei dem weißen sowie dem grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden, die Kirschtomaten halbieren.

3 TEIG BACKEN

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, vorsichtig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tarte-Form geben, am Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teigboden mit Backpapier auslegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten vorbacken.

4 TARTE BELEGEN

Anschließend die Zitronencreme auf dem Mürbeteig verteilen, mit dem weißen und grünen Spargel auslegen. Die halbierten Kirschtomaten darauf verteilen und nach Belieben mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Spargel-Tarte im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten backen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

5 TIPP

Die Zitronencreme nach Belieben mit einer guten Prise Cayennepfeffer verfeinern. Der Teig kann zusätzlich mit etwas Orangenabrieb sowie Thymian verfeinert werden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte