



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frühlingsgemüsetarte mit Bärlauch

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 280 g Mehl
- 120 g kalte Butter
- 1 Ei, Kl. M
- 0,5 TL Salz
- 80 ml Wasser
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 g junge Möhren
- 80 g Zuckerschoten
- 250 g Kirschtomaten
- 30 g Bärlauch
- 250 g Schmand, 20 % Fett
- Basilikumblättchen zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frühlingsgemüsetarte mit Bärlauch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

51,2 g Fett 59,7 g Kohlenhydrate 13,8 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe
755 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

280 g Mehl in eine Schüssel geben. 120 g kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit 1 Ei, ½ TL Salz und 80 ml Wasser zum Mehl geben.

Mit den Knethaken des Handrührgeräts gut vermengen, anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Abgedeckt im Kühlschrank kaltstellen.

2 Gemüse vorbereiten:

1 rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

250 g Kirschtomaten halbieren.

Von 6 Stangen grünem Spargel die unteren 2 cm abschneiden und die Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

2 Möhren schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

80 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

3 Gemüse anbraten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen.

Zwiebel, Paprika, Zuckerschoten, Spargel und Möhren ca. 6-8 Minuten bissfest anbraten.

4 Bärlauchschmand anrühren:

30 g Bärlauch in feine Streifen schneiden.

250 g Schmand in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und dem Bärlauch verrühren.

5 Tarte belegen und backen:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit dem Bärlauchschmand bestreichen, das vorbereitete Gemüse darauf verteilen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

6 Anrichten & Servieren:

Mit frischen Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Tarte schmeckt auch kalt hervorragend - ideal für ein Picknick oder ein leichtes Sommerbuffet.

Variante: Statt Bärlauch kann man im Sommer auch frischen Schnittlauch verwenden, wenn der Bärlauch nicht mehr Saison hat