



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

Spargel-Ricotta-Tartes

- GEFRO Kräuterwürze
- 4 kleine Blätterteigplatten, tiefgekühlt
- 20 Stangen weißen Spargel
- 500 g Ricotta
- 3 g Eier
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Ricotta-Tartes

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,9 g Fett 18,9 g Kohlenhydrate 25,7 g Eiweiß 3,2 g Ballaststoffe
472 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

4 kleine, tiefgekühlte Blätterteigplatten auftauen lassen und auf einer bemehlten Fläche leicht ausrollen.

4 flache, ofenfeste Formen mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauflegen.

Der Teig sollte etwas über den Rand der Form stehen.

2 Spargel vorbereiten:

20 Stangen weißen Spargel putzen und sorgfältig schälen.

3 Ricottamasse anrühren:

500 g Ricotta mit 3 Eiern und 60 g frisch geriebenem Parmesan verrühren.

Mit der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone und GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

4 Tartes füllen & backen:

Die Ricottamasse gleichmäßig auf den Blätterteig geben und glatt streichen.

Je Form 5 Stangen Spargel auf den Ricotta legen und leicht hineindrücken.

Die Tartes ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

5 Servieren:

Die fertigen Tartes mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Besonders lecker schmecken die Tartes lauwarm - ideal als leichtes Mittagessen oder für ein Frühlingsbuffet.

Tipp 2: Wer es kräftiger mag, ersetzt den Parmesan teilweise durch würzigen Pecorino.

Variante: Statt weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden - das sorgt für zusätzliche Farbe und einen leicht nussigen Geschmack.

Nicht vergessen: Der Blätterteig sollte vollständig aufgetaut sein, bevor er weiterverarbeitet wird - so bleibt er beim Backen schön luftig.