



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-Tarte mit Parmesan und Pesto Verde

- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 120 g kalte Butter
- 150 g Mehl, Type 405
- 2 Eier, Kl. M
- Salz
- 600 g weißer Spargel
- Zucker
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier
- Getrocknete Erbsen (so viel wie benötigt, um die Tarteform aufzufüllen)
- 1 Eigelb, Kl. M
- 60 g Schmand
- 60 g Parmesan
- 0,5 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
- 50 g geröstete Pinienkerne
- Frischhaltefolie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Tarte mit Parmesan und Pesto Verde

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 90 Minuten

Nährwerte pro Portion:

54,7 g Fett 31,4 g Kohlenhydrate 20,4 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe
693 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

120 g kalte Butter in kleine Würfel schneiden.

Zusammen mit 150 g Mehl, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.

In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Spargel vorkochen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

600 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen halbieren.

Den Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 5 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Teig blindbacken:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine rechteckige Tarteform (ca. 30 x 12 cm) damit auslegen.

Backpapier auf den Teig legen und die Form mit getrockneten Erbsen beschweren.

20 Minuten im vorgeheizten Ofen blindbacken.

Herausnehmen, Erbsen und Papier entfernen.

4 Füllung anrühren:

1 Ei, 1 Eigelb, 60 g Schmand, 60 g Parmesan, Zitronenschale und Zitronensaft miteinander verrühren.

Die Spargelhälften in die vorgebackene Form legen und die Eiermischung gleichmäßig darüber verteilen.

5 Tarte backen:

Die Tarte wieder in den Ofen geben und 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und gestockt ist.

6 Pesto anrühren & Tarte vollenden:

20 g GEFRO Pesto Verde mit 10 ml Wasser glatt rühren. Dann 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extraanrühren.

Die fertige Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form heben, mit 50 g gerösteten Pinienkernen bestreuen und das Pesto darüberträufeln.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders knusprige Tarte den Boden nach dem Blindbacken kurz ohne Erbsen weitere 3-4 Minuten anrösten.

Variante: Statt Parmesan passen auch Pecorino oder ein würziger Bergkäse hervorragend zur Spargeltarte.