



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-Tartes mit GEFRO Pesto Rosso

- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Pesto Rosso
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Liter Wasser
- 4 rechteckige Blätterteigplatten (tiefgekühlt)
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Ziegenkäse, zerbrösel
- 8 Kirschtomaten
- 1 TL Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Tartes mit GEFRO Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

51,9 g Fett 32,4 g Kohlenhydrate 14,8 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
657 kcal Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 500 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Von 500 g grünem Spargel ebenfalls die Enden abschneiden. In einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben. Den Spargel darin etwa 5 Minuten kochen, anschließend herausnehmen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2 Teig vorbereiten:

4 Blätterteigplatten auftauen lassen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 15 x 20 cm ausrollen.

3 Tartes belegen:

100 g Sauerrahm mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen. Die Spargelstangen darauflegen. 8 Kirschtomaten halbieren und zusammen mit 100 g zerbröseltem Ziegenkäse über dem Spargel verteilen.

4 Backen:

Die belegten Tartes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

5 Pesto anrühren & Servieren:

Während die Tartes backen, 30 g GEFRO Pesto Rosso zunächst mit 15 ml Wasser und anschließend mit 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Die frisch gebackenen Tartes aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem Pesto servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Statt Blätterteig kann auch fertiger Pizzateig aus dem Kühlregal verwendet werden - so gelingt das Rezept noch schneller. Variante: Wer es herzhafter mag, kann den Ziegenkäse durch geriebenen Parmesan oder Feta ersetzen.