



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Frühlingsgemüsetarte mit Bärlauch: 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, 1/2 TL Salz und 80 ml Wasser zum Mehl geben.

Mit dem Handrührgerät (Knethaken) alles gut mit einander vermengen und dann mit den Händen zu einem kompakten Teig verkneten. Bis zur Verarbeitung abgedeckt im Kühlschrank kaltstellen.

1 rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 gelbe Paprikaschote vierteln und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden. 250 g Kirschtomaten halbieren.

Von 6 Stangen grünem Spargel die unteren 2 cm abschneiden und die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. 2 Möhren schälen, der Länge nach halbieren und auch schräg in etwa 3 cm lange Scheiben schneiden. 80 g Zuckerschoten putzen und ebenfalls schräg halbieren.

Anschließend in einer Pfanne in 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** Zwiebel, Paprika, Zuckerschoten, den Spargel und die Möhren nach Belieben für ca. 6 - 8 Minuten bissfest anbraten.

30 g Bärlauch in sehr feine Streifen schneiden. 250 g Schmand in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und dem Bärlauch verrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Bärlauchschmand bestreichen, das gesamt vorbereitete Gemüse darauf verteilen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Mit den Basilikumblättchen garnieren.