

Spargel-Tarte



Zutaten: Portionen

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- Salz
- 75 g kalte Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 500 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 40 g gemischte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan (1 Stück)
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 250 g Ricotta
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz, kalte Butter in Stücken und 1 Ei rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten, gegebenenfalls etwas kaltes Wasser hinzugeben. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kaltstellen.
2. Inzwischen für den Belag Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden, etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen (blanchieren), abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen, nach Belieben 3–4 Stück ganz und mit Stiel belassen, den Rest halbieren.
3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine Tarteform damit auskleiden, dabei einen Rand formen. Den Spargel auf dem Teig verteilen.
4. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Parmesan reiben. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und mit Kräutern, Knoblauch, Ricotta, Parmesan und restlichen Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Tomaten daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 45 Minuten goldbraun backen.
5. Aus dem Backofen nehmen und noch warm oder ausgekühlt servieren.

Nährwerte pro Portion:	195 kcal	8,6g EW	12g Fett	13g KH	2g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	----------	--------	------------------