Gemüse-Hähnchen-Tarte

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	60 g
Lauch	0.5 St.
Brokkoli	100 g
Buschbohnen	100 g
Hähnchenbrustfilets	400 g
saure Sahne	200 g
Schlagsahne	100 g
Eier	4 St.
Senf	2 EL
Salz	1.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Gouda, mittelalt am Stück	100 g
Magerquark	150 g
Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Bräter, grobe Reibe, Handrührgerät mit Knethaken, Tarteform 30cm Durchmesser

1. Füllung
Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Erhitze 2 EL Olivenöl in einem Bräter oder einer beschichteten Pfanne. Brate die Zwiebel darin etwa 2 Minuten an. Schneide den Porree in 2 cm große Stücke und wasche ihn. Zerteile den Brokkoli in kleine Röschen und schneide die grünen Bohnen in feine Stücke. Gib das Gemüse in den Bräter oder die Pfanne und brate alles etwa 2 Minuten zusammen an. Nimm es dann aus der Pfanne heraus. Das Gemüse wird im Ofen fertig gegart.

Schneide die Hähnchenbrust in grobe Würfel. Brate das Hähnchen in zwei Portionen kurz sehr heiß an, damit sich rund herum Röstaromen bilden. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne heraus. Auch das Hähnchen gart im Ofen vollständig durch.

Verrühre die saure Sahne mit der Sahne, 3 Eier, dem Senf, 0,5 TL Salz, 0,5 TL Pfeffer und Oregano in einer Schüssel. Reibe den Käse und stelle alle Zutaten zur Seite.

2. Quark-Ölteig
Heize den Ofen auch 180°C O/U vor.
Verknete Quark, 40 g Olivenöl, 1 El, 1 TL Salz, 300 g Mehl und 1 TL Backpulver zu einem glatten Teig. Falls der Teig zu trocken ist, füge einen Esslöffel Wasser hinzu. Falls der Teig zu feucht ist, gib einen Esslöffel Mehl dazu. Rolle den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 36 cm Durchmesser aus.

3. Tarte füllen
Fette eine Tarteform mit Hebeboden und kleide die Form mit Teig aus. Schneide die Überreste des Teiges an den Rändern der Form weg. Gib nun etwas Käse auf den Boden

der Tarte. Verteile das Hähnchen, Gemüse und die Soße darüber. Bestreue die Tarte mit dem übrigen Käse.

Backe die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180°C O/U für ungefähr 40 Minuten.

Serviere die Tarte warm oder kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	961 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	50 g