Grüne Wintertarte

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Weizenmehl, Type 405	150 g
Salz	
Magerquark	100 g
Butter	70 g
Parmesan	50 g
Brokkoli	250 g
Rosenkohl, frisch	250 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Schmand	200 g
Milch	50 ml
Eier	2 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Tarteform, Monsieur Cuisine, Nudelholz

1. Für den Teig im Mixbehälter Mehl, ½ TL Salz, Magerquark und kalte, gewürfelte Butter mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Teigknetstufe zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine gefettete Tarteform damit auslegen und ca. 30 Min. kühl stellen. Mixbehälter reinigen.

2. Parmesan entrinden, in Stücke schneiden und in den Mixbehälter geben. Parmesan mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend umfüllen und beiseitestellen.

3. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Rosenkohl putzen und waschen. Brokkoliröschen und Rosenkohl in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. 1 l heißes Wasser in den Mixbehälter geben und 1 TL Salz zufügen. Tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen, verschließen und Gemüse 8 Min./Dampfgarstufe garen. Erbsen im flachen Dampfgareinsatz verteilen, diesen in den Dampfgaraufsatz einhängen und Gemüse 2 Min./Dampfgarstufe weitergaren. Dabei Aufheizzeit abbrechen.

4. Anschließend Dampfgaraufsatz verschlossen zur Seite stellen. Mixbehälter leeren und mit kaltem Wasser ausspülen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

5. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli, Rosenkohl und Erbsen in die Tarteform geben und Frühlingszwiebeln darüber verteilen.

6. Im Mixbehälter Schmand, Milch, Eier, 3 Prisen Pfeffer und ½ TL Salz mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 4 vermischen. Schmandguss über das Gemüse geben und mit Parmesan bestreuen. Tarte ca. 40 Min. goldbraun backen. Grüne Wintertarte warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g