



Karotten-Spinat-Tarte mit körnigem Frischkäse



Zeit gesamt
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit
🍳 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 6 Portionen

Weizenmehl Typ 550	250 g
Butter	130 g
Salz	
Eigelb	1 St.
Blattspinat	250 g
Schlagsahne	200 g
Frischkäse, natur	100 g
Eier	3 St.
Cheddar	100 g
Pfeffer, bunt	
Karotten	3 St.
Frischkäse, körnig	3 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Tarteform

1. In einer Schüssel Mehl, Butter, 1 Prise Salz und das Eigelb verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Eine Tarteform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig etwas größer als die Tarteform ausrollen, in die Form legen und leicht andrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
3. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spinat waschen und in einer Pfanne ohne Fett zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen und fein hacken. Mit Schlagsahne, Frischkäse, 3 Eiern und dem geriebenen Cheddar in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Mischung in die Tarteform gießen und gleichmäßig verteilen. Karotten schälen und längs in sehr dünne Streifen schneiden. Die Karottenstreifen auf der Tarte verteilen. Im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen.
5. Tarte aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit körnigem Frischkäse und gehackter Petersilie toppen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	31 g