




# Knuspertartes mit Erbsen

 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
25min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Erbsen, tiefgefroren	300 g
Schalotten	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
saure Sahne	200 g
Eier	2 St.
Milch	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	2 St.
Butter	1 EL
Parmesan, gerieben	50 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Pinsel, Muffinform

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Erbsen in ein Sieb geben und antauen lassen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Erbsen, Schalotte und Rosmarin miteinander vermengen.
2. In einer Schüssel saure Sahne, Ei und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blätterteig auf einem angefeuchteten Küchentuch ausbreiten und in je 4 Quadrate schneiden. Muffinblech mit etwas Butter ausfetten und Mulden jeweils mit Blätterteig auskleiden. Nacheinander Erbsenmischung und Saure-Sahne-Creme in die Blätterteigmulden geben und mit Parmesan bestreuen.
4. Tartes im Ofen ca. 15 Min. backen. Vorsichtig aus den Förmchen lösen und Knuspertartes mit Erbsen lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Fülle Teig und Füllung nicht in angrenzende Vertiefungen im Blech, sondern lass dazwischen jeweils eine frei, damit die Teigländer etwas überstehen und knusprig backen können.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 795 kcal

---

Kohlenhydrate 60 g

---

Eiweiß 18 g

---

Ballaststoffe 1 g

---

Fette 51 g

---