

# SPARGEL-ERBSEN TARTE

Menge	Zutaten	Zubereitung
100g 50g 1 150g  1 kleine 15 g  150g ½  1 TL	<b>Belag:</b> Kirschtomaten TK Erbsen Zwiebel Grüner Spargel  Zucchini Babyspinat  Creme fraiche Zitronenabrieb Salz Pfeffer Honig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschen</li> <li>• Erbsen im lauwarmen Wasser auftauen</li> <li>• In feine Würfel schneiden</li> <li>• Waschen, gut trocken tupfen und ca. 1,5 cm von den Enden schneiden</li> <li>• In dünne Scheiben schneiden</li> <li>• Waschen und gut trockenschleudern</li> </ul> } Alle Zutaten gut mischen
	<b>Quark-Öl Teig:</b> Mehl Backpulver Salz Öl Magerquark Ei	} Mehl, Backpulver und Salz vermischen.  } Quark, Öl, Ei in einer Schüssel vermengen  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quark Öl Masse mit der Mehlmischung zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten.</li> </ul>
	<b>Fertigstellung der Tarte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbsen in einem feinen Sieb abtropfen lassen</li> <li>• Quark-Öl Teig dünn auswellen (25x25cm)</li> <li>• Den Teig mit der Creme fraiche Masse bestreichen</li> <li>• Tarte mit Zucchini, Zwiebel, Spargel, Erbsen und Tomaten belegen.</li> </ul> <b>Bei 180° Umluft 25-30 Minuten auf der zweiten Schiene backen.</b>  Tarte nach dem Backen mit dem Babyspinat bestreuen.	

