



GEMÜSETARTE (QUICHE)

REZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten: Teig („Pasta brisée“):

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- 125 g kalte Butter
- 1 g Salz
- 65 ml kaltes Wasser

BELAG:

- 350 g Sellerieknolle
- 120 ml Wasser
- 50 g saure Sahne
- 250 g Lauch
- 30 g rote Paprika

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig Bread Mix, kalte Butter und Salz in einem Mixer fein mixen. Dann Wasser zugeben und von Hand einen homogenen Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, noch ein paar Tropfen Wasser hinzufügen; ist er zu klebrig, ein wenig Mehl einkneten. Es ist wichtig, dass die Zutaten wirklich kalt sind und die Verarbeitung zügig erfolgt. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen Sellerie schälen und in Salzwasser garen.

Sellerie mit 120 ml Kochwasser pürieren. Lauch in Ringe schneiden und in Olivenöl etwas anbraten, kräftig würzen. Alles abkühlen lassen, dann saure Sahne unter den Selleriepüree rühren. Backofen auf 180 °C Umluft bzw. 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Crostata-Form oder eine Springform leicht buttern; ist die Form beschichtet, braucht man sie nicht einzufetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auswickeln. Die Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen, den Teig mit dem Handballen ein wenig flach drücken und mit dem Nudelholz etwas größer als die Backform ausrollen. Den Teig mit Hilfe des Nudelholzes über der Backform ausrollen und Boden und Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und 5 Minuten vorbacken. Paprika in feine Streifen schneiden. Lauch und Selleriepüree vermischen und auf den vorgebackenen Boden streichen. Mit den Paprikastreifen verzieren. Gemüsetarte etwa 20 Minuten fertigbacken und heiß servieren.

TIPP

- Die Gemüsetarte schmeckt auch kalt als Snack oder für unterwegs. Sie eignet sich hervorragend zum Einfrieren.



Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	506 kcal
Fett	28,1 g
Kohlenhydrate	62,0 g
Protein	2,8 g
Phenylalanin	110,8 mg
Tyrosin	87,6 mg
Leucin	178,3 mg