

Jacqueline Amirfallah
Spargeltarte

Mittwoch, 2. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl
etwas Salz
100 g kalte Butter
1 Ei

Für den Belag:

750 g weißer Spargel
etwas Salz
1 TL Butter
1 Bio-Zitrone
200 g Crème fraîche
3 Eier
etwas Pfeffer



Für Salat und Fond:

200 g grüner Spargel
2 EL Zitronensaft
etwas Salz
etwas Zucker
3 EL Olivenöl
1 Bund Kerbel
100 g Sahne
etwas kalte Butter
etwas Muskat, frisch gerieben

außerdem:

etwas Fett und Semmelbrösel für die Form
Backpapier und Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Mehl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten.
2. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell angetrockneten, holzigen Enden abschneiden.
4. Spargelschalen in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 großzügige Prise Salz und 1 TL Butter zugeben. Zugedeckt aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

5. Spargelschalen aus dem Fond heben oder Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Spargel im Sud knapp bissfest kochen. Spargel gut abtropfen lassen.
6. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
7. Crème fraîche und Eier gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.
8. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.
9. Eine Tarteform (Ø 26–28 cm) fetten und fein mit Semmelbröseln ausstreuen. Mürbeteig auf wenig Mehl dünn rund ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen kleinen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit einer Lage Backpapier bedecken. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen.
10. Den Boden im heißen Backofen ca. 12–14 Minuten blindbacken. Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Den Boden kurz abkühlen lassen.
11. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Spargel in Stücke schneiden und auf dem Tarteboden verteilen. Zitronen-Crème-fraîche übergießen.
12. Tarte im heißen Backofen auf unterster Schiene 35–45 Minuten stocken lassen und goldbraun backen.
13. Inzwischen den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen. Dann eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel längs in feine Streifen schneiden.
14. 2 EL Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Den Spargel damit marinieren.
15. Kerbel vorsichtig abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel über den Spargelsalat streuen.
16. Spargelfond und Sahne offen bei starker Hitze auf etwa 200 ml einkochen.
17. Butter in Stückchen nach und nach mit einem Pürierstab untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
18. Tarte vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Spargelsalat anrichten. Die Soße dazu servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3840 kJ

52 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 70 g Fett