

Sybille Schönberger
Brottarte mit Gemüse

Montag, 11. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teigboden:

150 g altbackenes Baguette-Brot (etwa 2–3 Tage alt)
80 ml Wasser
3 EL Olivenöl
¼ TL Currypulver
2 EL Hartweizengrieß

Für die Füllung:

350 g Spinat
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Champignons
1 Karotte
2 Lauchzwiebeln
60 g Bergkäse
2 Eier (Größe M)
200 g Sahne
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung:

1. Eine Tarte- oder Quicheform mit glattem Rand (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.
3. Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken, dabei auch einen Rand formen. Mit Grieß bestreuen.
4. Für die Füllung Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Zwiebel schälen und fein hacken.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und grob schneiden.
7. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten.
8. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Den Käse fein reiben.

10. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
11. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Spinat, Pilze, Lauchzwiebeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
12. Die Gemüsemasse auf dem Bröselboden verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
13. Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. Die Tarte 5 – 10 Minuten nachgaren lassen.
14. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 550 kcal / 2300 kJ
32 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 39 g Fett