



Champignon-Frischkäse-Tarte

mit gemischem Salat



40-50min



3-4 Personen

Bei dieser Tarte mit Frischkäse-Füllung, gerösteten Champignons und Thymian läuft uns schon das Wasser im Mund zusammen! Damit der Teig auch schön knusprig wird, lassen wir ihn mit einer extra Lage Backpapier und einem Backgewicht aus trockenen Bohnen oder Reis schon einmal vorbacken. Dazu gibt es einen frischen gemischten Salat!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Kräutermix: Petersilie & Thymian
- Crème fraîche 7
- körniger Senf 10
- Mungbohnen
- Quicheteig 1
- Knoblauchzehe
- gemischter Salat
- braune Champignons
- Frischkäse 7

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- runde Quicheform

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 21.8g



1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den **Teig** mit Papier in eine runde Tarteform mit ca. 28cm Durchmesser legen, sodass ein ca. 2cm hoher Rand entsteht, ggfs. überschüssiges Papier wegschneiden. Ein weiteres Backpapier über den **Teig** legen und mit **Mungbohnen** füllen. Den **Teig** für ca. 10-12Min. im Ofen auf unterer Schiene vorbacken.



4. Quiche backen

Den **Teig** aus dem Ofen nehmen und das Papier mit dem **Mungbohnen** vorsichtig entfernen - die **Bohnen** können wieder als Backgewicht verwendet werden! Die **Cremefüllung** in den **Teig** geben und für ca. 20Min. im Ofen backen.



2. Füllung vorbereiten

Die **Blätter des Thymians** vom Stängel streifen. Die **Petersilie** mit Stängel fein hacken. Nun die **Crème fraîche** mit **Thymian**, der **Hälfte der Petersilie**, **Frischkäse**, **Senf**, 2 Eier sowie Salz und Pfeffer mischen.



5. Pilze braten

In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl hoch erhitzen und die **Pilze** ca. 2-4Min. anbraten, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die **Zwiebel** und **Knoblauch** hinzufügen, für weitere ca. 6-8Min. mit anschwitzen. Sobald die **Cremefüllung** im Ofen fest und leicht goldbraun ist, die **Tarte** mit den **Pilzen** bedecken und nochmal ca. 5Min. im Ofen rösten.



3. Pilze schneiden

Inzwischen die **Pilze** mit einer Bürste oder Küchenkrepp putzen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken.



6. Salat mischen

Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer eine **Vinaigrette** mischen und mit dem **Salat** mischen. Die **Tarte** mit der **restlichen Petersilie** garniert und dem **Salat** als Beilage servieren.