



Zucchini-Ricotta-Tarte

mit Spinat und Walnüssen

20-30Min. 2 Personen

Wusstest du, dass die Walnuss besonders reich ist an lebensnotwendigen, ungesättigten Fettsäuren? Sie senkt den Cholesterinspiegel und regt deine grauen Zellen an. Toll, oder? Und lecker sind sie auch noch! Heute gibt es sie zu dieser knusprigen Ricotta-Tarte, mit Zucchini und frischem Salat aus Spinat und Kirschtomaten mit fruchtigem Dressing!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 1 Packung Ricotta
- 1 Packung Granatapfelmolasse
- 1 Packung Baby Spinat
- Frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 Blätterteig ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Walnüsse ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Knoblauchpresse
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 895.0kcal, Fett 66.9g, Eiweiß 20.1g, Kohlenhydrate 51.7g



1. Zucchini schälen

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 210° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden der **Zucchini** entfernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen abschälen. Mit 1/2TL Salz mischen und für ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser mit den Händen auswringen.



2. Ricotta mischen

Inzwischen den **Dill** vom Stängel streifen und fein hacken. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen, oder sehr fein hacken. Den **Ricotta** mit **Knoblauch**, 1 guten Prise Salz, Pfeffer und der **Hälfte der Kräuter** mischen.



3. Teig vorbereiten

Den **Blätterteig** mit Papier auf ein Backblech ausrollen. Mit einem Messer einen ca. 1cm dicken Rand einschneiden. **Vorsicht!** Den **Teig** nicht durchschneiden! Den **Teig** mit einer Gabel mehrmals einstechen.



4. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl, **restlichen Kräutern** sowie Salz und Pfeffer mischen.



5. Tarte belegen

Den **Ricotta** auf dem **Blätterteig** verstreichen, dann gleichmäßig mit den **Zucchini** belegen. Die **Tarte** im Ofen für ca. 10-15Min. goldbraun backen.



6. Salat mischen

Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Grantapfelmolasse** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die **Kirschtomaten** kurz vor dem Servieren mit **Spinat**, **Dressing** sowie **Walnüssen** mischen und zu der **Tarte** servieren.