



Tarte mit grünem Spargel, Feta und Estragon

dazu feiner Chicoréesalat mit Walnüssen



ca. 40min



2 Personen

Es gibt kaum eine bessere Art und Weise den Frühling einzuläuten als mit frischem grünem Spargel – vor allem, wenn er so raffiniert und wunderbar zubereitet wird! Kurz blanchiert und auf klebrigem Karamell platziert, wird der Spargel hier von einer Blätterteighaube gekrönt und darf sich im Ofen in eine hübsche Tarte verwandeln. Geschickt gewendet, garniert mit Feta und Estragon und dazu ein feiner Chicoréesalat – köstlich!

Was du von uns bekommst

- 250g grüner Spargel
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 2 Chicorée
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 50g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter ⁷
- 75ml Essig
- 50g Zucker
- 1EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Falls vorhanden, eine mittelgroße Auflaufform verwenden, in die der Spargel quer hineinpasst.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1075kcal, Fett 73.5g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 18.9g



1. Spargel kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die hölzernen Enden des **Spargels** abbrechen und dickere Stangen längs halbieren. Einen großen Topf, in den der **Spargel** liegend hineinpasst, ca. 5cm hoch mit leicht gesalzenem Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Spargel** in 1-2Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Tarte backen

Den **Spargel** gleichmäßig auf dem **Karamell** verteilen. Den **Teig** ausrollen, wenden und über den **Spargel** legen, dann das Backpapier vorsichtig abziehen. Die **Teigränder** nach innen einschlagen und den **Teig** über der gesamten Fläche mit einer Gabel einige Male einstechen. Die **Tarte** im Backofen 10-15Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und gar ist.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun und duftend anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Chicorée** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Walnüsse**, den **Chicorée** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Die **½ der Estragonblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Karamell herstellen

50g Butter, 50g Zucker, 60ml Essig und 1 kräftige Prise Salz in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze ohne Rühren ca. 3-4Min. erwärmen. **Vorsicht**, die **Mischung** wird sehr heiß! Sobald der **Karamell** eine leicht goldbraune Farbe annimmt, sofort vom Herd nehmen. 1EL groben Senf unterrühren und den **Karamell** sofort in einer Auflaufform verteilen (siehe Kochtipp).



6. Tarte wenden

Sobald der **Teig** goldbraun und gar ist, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Ein großes, sauberes Brett, welches größer als die Auflaufform sein muss, fest auf die Auflaufform legen und **vorsichtig** wenden, um die **Tarte** auf dem Brett zu platzieren. Den **Feta** über die **Tarte** krümeln. Die **Tarte** mit den **Estragonblättern** garnieren und mit dem **Salat** servieren.