



Feine Brokkoli-Lachs-Tarte

dazu gemischter Salat mit Orange



30-40min



3-4 Personen

Knuspriger Teig mit einer herzhaften Füllung aus Käse und cremiger Eiernmilch - eine unschlagbare Kombination aus der französischen Küche! Diese reichhaltige Tarte mit saftigem Stremellachs und knackigem Brokkoli lässt sich ideal als leckeres Abendessen vorbereiten, und was übrig bleibt, schmeckt auch am nächsten Tag in der Lunchbox vorzüglich.

- 1 Pck. Blätterteig ³
- 1 großer Brokkoli
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Crème fraîche ⁴
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁴
- 2 unbehandelte Orangen
- 200g gemischter Salat

- 300ml Milch ⁴
- 2TL Honig
- 1TL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform (ca. 34x24cm)
- mittelgroßer Topf
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1073kcal, Fett 71.7g,
Kohlenhydrate 51.1g, Eiweiß 53.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** vorsichtig ausrollen und mit den Fingern vorsichtig leicht auseinanderziehen. Mit dem Papier nach unten in eine ca. 34x24cm große Auflauf- oder Tarteform legen und den **Teig** am Rand hochziehen. Die Form sollte max. 4cm hoch sein. Den **Teigboden** mit einer Gabel gleichmäßig einige Male lochen.



Den **Brokkoli**, den **Lachs** und ca. $\frac{3}{4}$ der **Lauchzwiebeln** auf dem **Teig** verteilen, dann die **Crème-fraîche-Mischung** darübergießen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



Den **Käse** fein reiben und auf der **Tarte** verteilen. Die **Tarte** im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Füllung** fest und der **Teig** goldbraun und knusprig ist. Die **Tarte** während der letzten ca. 5Min. der Backzeit auf der oberen Schiene leicht bräunen lassen. Inzwischen die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Crème fraîche** mit 300ml Milch und den **Eiern** verquirlen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht** beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



Den **Orangensaft** und die **-schale** mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Honig und 1TL Senf verrühren. Die **übrige Orange** schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen, dann in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** unter das **Dressing** mengen. Die **Tarte** mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.