



Feine Brokkoli-Lachs-Tarte

dazu gemischter Salat mit Orange



30-40min



3 Portionen

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
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁴
- 1 unbehandelte Orange
- 100g gemischter Salat

- 150ml Milch ⁴
- 1TL Honig
- ½TL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

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

Energie 963kcal, Fett 62.5g,
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 42.1g



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 **Orange** halbieren. Die **Schale von 1 Hälfte** fein abreiben, dann die **Orangenhälfte** auspressen.



Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Crème fraîche** mit 150ml 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 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Honig und ½TL Senf verrühren. Die **übrige Orangenhälfte** 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.