



## Bunte Tarte mit Chicorée & Bio-Hähnchen

mit Muhammara & Estragon



30-40min



2 Portionen

Mit dieser feinen Tarte ziehst du ein Gericht zum rundum Wohlfühlen aus deiner Trick-, ähem Kochbox: Als Belag sorgen mollige Süßkartoffeln, mageres Bio-Hähnchenfleisch und herber Chicorée in deinem leibhaftigen Tempel für behagliche Atmosphäre. Die nussige Muhammara-Sauce mit Paprika und Walnüssen versetzt deine Geschmacksknospen in positive Schwingungen und als kleine Aromatherapie kommt frischer Estragon hinzu.

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Blätterteig <sup>1</sup>
- 25g Walnusskerne <sup>3</sup>
- 1 roter Chicorée
- 10g Estragon

## Was du zu Hause benötigst

- 2½TL Honig
- ½TL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1185kcal, Fett 79.8g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 35.5g



### 1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit 1TL Salz aufkochen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Süßkartoffeln** ins kochende Wasser geben und 3-4Min. kochen, bis sie etwas weicher werden. In einem Sieb abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, mit 1EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen.



### 4. Paprika braten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 7-10Min. weich braten. Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1 kräftigen Prise Salz, 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen.



### 5. Muhammara zubereiten

Die **Walnüsse** und die **½ der Paprika** in ein hohes Gefäß geben und mit 2EL Wasser, ½EL hellem Essig, 2TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.



### 3. Tarte backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Süßkartoffeln** auf dem **Teig** verteilen, dabei einen Rand von ca. 1cm frei lassen. Das **Fleisch** zwischen den **Süßkartoffeln** verteilen. Die **Tarte** 12-14Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und das **Fleisch** gar ist.



### 6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, ½EL hellen Essig, ½TL Senf, ½TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Die **Chicoréeblätter** voneinander trennen und mit dem **Dressing** vermengen. Die **übrige Paprika**, die **Muhammara** und den **Chicoréesalat** auf der **Tarte** verteilen. Den **Estragon** von den Stängeln zupfen. Die **Tarte** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Estragon** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**