



Bunte Tarte mit Chicorée & Bio-Hähnchen

mit Muhammara & Estragon



30-40min



4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Pck. Blätterteig ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 2 rote Chicorée
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- 5TL Honig
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf
- große 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 1184kcal, Fett 79.7g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 35.5g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit 2TL Salz aufkochen. Die **Süßkartoffeln 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 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen.



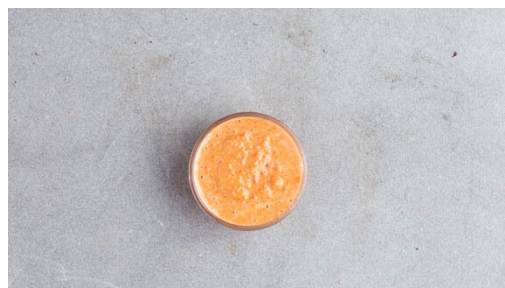
4. Paprika braten

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



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit ½TL Salz, 2EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen.



5. Muhammara zubereiten

Die **Walnüsse** und die **½ der Paprika** in ein hohes Gefäß geben und mit 3EL Wasser, 1EL hellem Essig, 4TL Honig und ½TL Salz mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 kräftige Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



3. Tartes backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Die **Süßkartoffeln** auf den **Teigen** verteilen, dabei jeweils einen Rand von ca. 1cm frei lassen. Das **Fleisch** zwischen den **Süßkartoffeln** verteilen. Die **Tartes** 12-14Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und das **Fleisch** gar ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Salat zubereiten

Die **Chicoréeblätter** voneinander trennen und mit dem **Dressing** vermengen. Die **übrige Paprika**, die **Muhammara** und den **Chicorée** auf den **Tartes** verteilen. Den **Estragon** von den Stängeln zupfen. Die **Tartes** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Estragon** garniert servieren.