



Feine Brokkoli-Lachs-Tarte

dazu gemischter Salat mit Orange



30-40min



3 Portionen

Knuspriger Teig mit einer herzhaften Füllung aus Käse und cremiger Eimilch – 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Blätterteig ³
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 unbehandelte Orange
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 56.2g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 35.6g



1. Teig vorbereiten

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.



4. Teig belegen

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



2. Brokkoli vorbereiten

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.



5. Tarte backen

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.



3. Füllung vorbereiten

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.



6. Salat zubereiten

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.