



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 ¹
- 25g Walnusskerne ³
- 1 roter Chicorée
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- 2½TL Honig
- ½TL Senf ²
- 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](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [#marleyspooning](#)