



Artischocken-Käse-Tartes

dazu Karottensalat mit Zitrone



30-40min



2 Personen

Die Blätterteigtartes mit feinen Artischocken und zartem Spinat auf einer leckeren Frischkäse-Lauchzwiebel-Creme sind im Nu vorbereitet und im Ofen. Währenddessen bereitest du den knackig-frischen Karottensalat mit Zitrone vor, und schon ist das Essen fertig! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Frischkäse ⁷
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 unbeschädigte Zitrone
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 18.2g



1. Spinat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 500ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** in einem Sieb erst mit dem kochenden, dann mit kaltem Wasser übergießen und anschließend gut ausdrücken.



4. Tartes formen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **8 gleich große Stücke** schneiden. Die **Creme** auf die Rechtecke verteilen, dabei einen ca. 1cm breiten Rand frei lassen. Den **Spinat** und die **Artischocken** auf der **Creme** verteilen und die **Tartes** mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ränder anschließend nach oben falten, sodass ein erhöhter Rand entsteht.



2. Creme anrühren

Den **Frischkäse** mit ca. **3/4 der Petersilie**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Knoblauch** gut verrühren. Die **Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Artischocken schneiden

Die **Artischocken** in einem Sieb abtropfen lassen, mit etwas Küchenkrepp abtupfen und anschließend vierteln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Tartes backen

Den **Käse** fein reiben und ca. **3/4 des Käses** auf den **Tartes** verteilen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis die Ränder appetitlich gebräunt und knusprig sind.



6. Salat zubereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. 1-2EL Olivenöl mit **2-3EL Zitronensaft** und **1-2EL Sherryessig** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Karotten**, dem **restlichen Käse** und der **restlichen Petersilie** vermengen. Die **Tartes** mit dem **Zitronenabrieb** garnieren und mit dem **Karottensalat** servieren.