



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spargel-Tarte mit Parmesan und Pesto Verde

- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Pesto Verde
- 120 g kalte Butter
- 150 g Mehl, Type 405
- 2 Eier, Kl. M
- Salz
- 600 g weißer Spargel
- Zucker
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier
- Getrocknete Erbsen (so viel wie benötigt, um die Tarteform aufzufüllen)
- 1 Eigelb, Kl. M
- 60 g Schmand
- 60 g Parmesan
- 0,5 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
- 50 g geröstete Pinienkerne
- Frischhaltefolie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Tarte mit Parmesan und Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 90 Minuten

Nährwerte pro Portion:

54,7 g Fett	31,4 g Kohlenhydrate	20,4 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	693
kcal Brennwert				

Spargel-Tarte mit Parmesan und Pesto Verde

1⌘ Teig vorbereiten:

120 g kalte Butter in kleine Würfel schneiden.
Zusammen mit 150 g Mehl, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.
In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

2⌘ Spargel vorkochen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
600 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen halbieren.
Den Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 5 Minuten garen.
Abgießen und gut abtropfen lassen.

3⌘ Teig blindbacken:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine rechteckige Tarteform (ca. 30 x 12 cm) damit auslegen.
Backpapier auf den Teig legen und die Form mit getrockneten Erbsen beschweren.
20 Minuten im vorgeheizten Ofen blindbacken.
Herausnehmen, Erbsen und Papier entfernen.

4⌘ Füllung anrühren:

1 Ei, 1 Eigelb, 60 g Schmand, 60 g Parmesan, Zitronenschale und Zitronensaft miteinander verrühren.
Die Spargelhälften in die vorgebackene Form legen und die Eiermischung gleichmäßig darüber verteilen.

5⌘ Tarte backen:

Die Tarte wieder in den Ofen geben und 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und gestockt ist.

6⌘ Pesto anrühren & Tarte vollenden:

20 g **GEFRO Pesto Verde** mit 10 ml Wasser glatt rühren. Dann 30 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** unterrühren.
Die fertige Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form heben, mit 50 g gerösteten Pinienkernen bestreuen und das Pesto darüberträufeln.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für eine besonders knusprige Tarte den Boden nach dem Blindbacken kurz ohne Erbsen

weitere 3–4 Minuten anrösten.

▮ **Variante:** Statt Parmesan passen auch Pecorino oder ein würziger Bergkäse hervorragend zur Spargeltarte.