

Karottentarte mit Grünkohlsalat

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/70/Karottentarte_mit_Gruenkohlsalat.html

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blätterteig aus dem Kühlregal
- 1 kg Karotten
- 150 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer, Butter
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 3 Eier
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 30 g Haselnusskerne

Für den Grünkohlsalat:

- 150 g Grünkohl
- ½ Chilischote
- Saft einer halben Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, evtl. Prise Zucker

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit weicher Butter fetten und den Blätterteig mit den Händen gleichmäßig auf dem Boden und am Rand der Form festdrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Boden für 20 Min. in den vorgeheizten Backofen schieben und blindbacken.
2. Währenddessen Karotten schälen, waschen und nach Belieben in schräge Scheiben oder lange Stifte schneiden. Karotten in einem breiten Topf mit Orangensaft, Salz und Pfeffer dünsten, dabei mehrfach wenden. Sobald der Orangensaft verkocht ist noch etwas Wasser angießen. Die Karotten so lange garen, bis die Karotten weich sind, aber noch etwas Biss haben.
3. Die Karottenstifte auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Sahne und Milch mit Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Karotten gießen. Ziegenkäse in Stücke brechen, Haselnüsse grob hacken und beides auf der Tarte verteilen. Die Tarte für weitere 25 – 30 Min. in den heißen Ofen schieben.
4. Währenddessen Grünkohl in lauwarmem Wasser waschen, gründlich trockenschleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Chili in feine Würfelchen schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren, Chili zufügen und mit

dem Grünkohl mischen.

5. Fertige Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Portionen schneiden. Karottentarte mit Grünkohlsalat servieren.

Preis pro Portion: 2,12 €