



GEMÜSE-HÄHNCHEN-TARTE / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL #25



- ANZEIGE -

Heute habe ich eine herzhaftere Tarte für euch. Mit diesem schnellen Rezept aus Quark-Ölteig könnt ihr euer liebstes Gemüse der Saison verwenden und das Gericht kann auch einfach vegetarisch hergestellt werden. Mit dieser Gemüse-Tarte hat ihr ein schnelles Mittag- oder Abendessen, das ihr warm oder kalt servieren könnt. Dazu passt ein grüner Salat.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
40 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C O/U

FORMGRÖSSE:

Backform: rund

Durchmesser: 30 cm

FÜLLUNG

Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Erhitze das Olivenöl in einem Bräter oder einer beschichteten Pfanne. Brate die Zwiebel darin etwa 2 Minuten an. Schneide den Porree in 2 cm große Stücke und wasche ihn. Zerteile den Brokkoli in kleine Röschen und schneide die grünen Bohnen in feine Stücke. Gib das Gemüse in den Bräter oder die Pfanne und brate alles etwa 2 Minuten zusammen an. Nimm es dann aus der Pfanne heraus. Das Gemüse wird später im Ofen fertig gegart. Schneide die Hähnchenbrust in grobe Würfel. Brate das Hähnchen in zwei Portionen kurz sehr heiß an, damit sich rund herum Röstaromen bilden. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne heraus. Auch das Hähnchen gart dann im Ofen vollständig durch. Verrühre die saure Sahne mit der Sahne, den Eiern, dem Senf, Salz, Pfeffer und Oregano in einer Schüssel. Reibe den Käse und stelle alle Zutaten zur Seite.

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auch 180 °C O/U vor.

QUARK-ÖL-TEIG

Verknete alle Zutaten zu einem glatten Teig. Falls der Teig zu trocken ist, füge einen Esslöffel Wasser hinzu. Falls der Teig zu feucht ist, gib einen Esslöffel Mehl dazu. Rolle den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 36 cm Durchmesser aus.

TARTE FÜLLEN

Fette eine Tarteform mit Heheboden und kleide die Form mit Teig aus. Schneide die Überreste des Teiges an den Rändern der Form weg. Gib nun etwas Käse auf den Boden der Tarte. Verteile das Hähnchen, Gemüse und die Soße darüber. Bestreue die Tarte mit dem übrigen Käse. Backe die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C O/U für ungefähr 40 Minuten. Serviere die Tarte warm oder kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FÜLLUNG:

- 1** rote Zwiebel
- 2 EL** Olivenöl
- 1** Porree
- 100 g** Brokkoli
- 100 g** grüne Bohnen
- 400 g** Hähnchenbrüste
- 200 g** saure Sahne
- 100 g** Sahne
- 3** Eier
- 2 EL** Senf
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Oregano
- 100 g** Gouda

QUARK-ÖL-TEIG:

- 150 g** Quark (Magerstufe)
- 40 g** Olivenöl
- 1** Ei
- 1 TL** Salz
- 300 g** Mehl
- 1 TL** Backpulver