

Grünes Spargel-Lachs-Törtchen



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine kleine Springform (Ø 12 cm) einfetten.
2. In einer Schüssel Mehl, Butter, Salz und 1 EL kaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Springform damit auslegen, dabei einen Rand formen.
3. Für den Belag den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Den Räucherlachs grob zerpfeifen. Den Blattspinat klein schneiden. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen, mit Schmand, Pesto, Blattspinat und der Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spargel und Lachs auf dem Teig verteilen und mit der Eimasse begießen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in 25 - 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Für den Teig

- 50 g Dinkel Vollkornmehl
- 20 g kalte Butter
- Butter für die Form
- Salz

Für den Belag

- 200 g grüner Spargel
- 75 g Räucherlachs
- 1 Ei
- 1 EL Schmand 20 % Fett
- 1 EL Pesto, grün
- 15 g Blattspinat
- 2 EL Milch 1,5 % Fett
- Salz / Pfeffer



769
Kalorien



41 g
Kohlenhydrate



51 g
Fett



36 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}