

Rezept

Spinat-Tarte ohne Boden

Ein Rezept von Spinat-Tarte ohne Boden, am 03.05.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel

20 g Butter

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

100 g Crème fraîche

125 g frisch geriebener Parmesan

1TL Chiliflakes

2 EL Semmelbrösel für die Form

2-3 Knoblauchzehen

500 g grob gehackter TK-Blattspinat

schwarzer Pfeffer

6 Fier

100 g Frischkäse (16 % Fett i. Tr.)

1-2 TL edelsüßes Paprikapulver

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Tarteform (28 cm Ø) | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 470 kcal

Zubereitung

- 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin 3-4 Min. andünsten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Den unaufgetauten Spinat hinzufügen und zugedeckt aufkochen, dann offen bei kleiner Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in eine Schüssel umfüllen und bis zur Verwendung abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Tarteform mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Die Eier mit Crème fraîche und Frischkäse verrühren und den Parmesan untermischen. Die Eiermasse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflakes kräftig würzen. Den abgekühlten Spinat unter die Eiermasse mischen.
- 3. Die Spinatmasse in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 140°) ca. 45 Min. backen. Die Tarte herausnehmen und sofort in Stücken servieren. Dazu passt Romanasalat mit Vinaigrette oder Tomatensalat.