

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Mangold-Tarte

200 g Weizen, fein gemahlen
100 g Butter, kalt
1 Ei (Gew.-Kl. 4)
jod. Meersalz
750 g Mangold od. Spinat
250 g Gelbe Rüben
90 g Netto Zwiebel
20 g ungeh. Pflanzenmarg.

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
Muskatnuß

150 g saure Sahne
3 Eiern (Gew.-Kl. 2)
jod. Meersalz u. Pfeffer schwarz

Gesamt: 2268,6 kcal : 12 = 189 kcal

alle Zutaten verkneten, zur Kugel formen u. zugedeckt mind. 2 Stdn. im Kühlschrank kühlen.
vorbereiten,
und
würfeln,
in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebeln glasig dünsten, dann die gelben Rüben dazu geben u. zum Schluß den Mangold od. Spinat, würzen mit:

dann alles auf einem Sieb abtropfen lassen. Eine Springf. m. 26 cm Durchmesser einfetten, d. Teig ausrollen, in d. Form geben, einen kl. Rand arbeiten, m. einer Gabel mehrmals einstechen. Den Boden bei 180 Grad 10 Min. im vorgeheizten Backofen vorbacken. Das Gemüse auf d. Boden geben u. glattstreichen.
mit
verquirlen, mit
würzen, über d. Gemüse geben bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.