



Zucchini-Ricotta-Tarte

mit Spinat und Walnüssen



De



3-4 Personen

Wusstest du, dass die Walnuss besonders reich ist an lebensnotwendigen, ungesättigten Fettsäuren? Sie senkt den Cholesterinspiegel und regt deine grauen Zellen an. Toll, oder? Und lecker sind sie auch noch! Heute gibt es sie zu dieser knusprigen Ricotta-Tarte, mit Zucchini und frischem Salat aus Spinat und Kirschtomaten mit fruchtigem Dressing!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 3 Zucchini
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 Packung Walnüsse ¹⁵
- 1 Packung Granatapfelmolasse
- Frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 2 Blätterteige ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- Knoblauchpresse
- Sparschäler

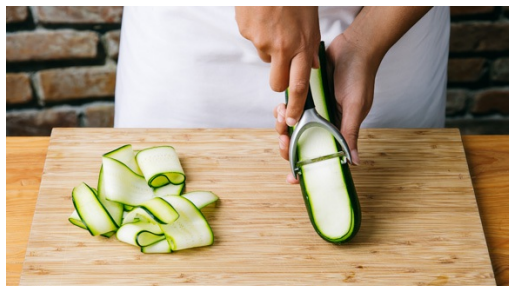
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 845.0kcal, Fett 64.0g, Eiweiß 16.4g, Kohlenhydrate 48.7g



1. Zucchini schälen

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Enden der **Zucchini** entfernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen abschälen. Mit 1/2TL Salz mischen und für ca. 5Min. ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser mit den Händen auswringen.



4. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl, **restlichen Kräutern** sowie Salz und Pfeffer mischen.



2. Ricotta mischen

Inzwischen den **Dill** vom Stängel streifen und fein hacken. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen, oder sehr fein hacken. Den **Ricotta** mit **Knoblauch**, 1 Prise Salz, Pfeffer und der **Hälfte der Kräuter** mischen.



5. Tarte belegen

Den **Ricotta** auf dem **Blätterteig** verstreichen, dann gleichmäßig mit den **Zucchini** belegen. Die **Tartes** im Ofen für ca. 10-15Min. goldbraun backen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tartes** auch nacheinander backen.



3. Teig vorbereiten

Die **Blätterteige** mit Papier auf zwei Backbleche ausrollen. Mit einem Messer einen ca. 1cm dicken Rand einschneiden. **Vorsicht!** Die **Teige** nicht durchschneiden! Die **Teige** mit einer Gabel mehrmals einstechen.



6. Salat mischen

Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Grantapfelmolasse** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die **Kirschtomaten** kurz vor dem Servieren mit **Spinat, Dressing** sowie **Walnüssen** mischen und zu der **Tarte** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**