

## Herzlich Willkommen zur OBA Post Nr. 17

Verwöhnt euch selbst kulinarisch mit dem nachfolgenden Rezept für eine Spargel-Tarte.

Wir wünschen guten Appetit. Euer OBA-Team ☺

## Spargel-Tarte

### Zutaten für eine Tarte:

- 3 EL Olivenöl
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 600g grüner Spargel
- 200g Crème fraîche
- 2 Eier
- 2 EL frisch geriebenen Parmesan
- Salz, Pfeffer und Muskat
- Übrigens: 140g Feta-Käse aus Ziegenmilch oder anderer Ziegenkäse
- ½ Zitrone
- Minzblätter zur Dekoration



## ¿SCHON GEWUSST?

Spargel besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und hat mit 18 Kilokalorien pro 100 G kaum Kalorien.

Er enthält Asparagin, einen Eiweiß-Baustein, der namensgebend für ihn ist. Außerdem Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor, diese sind gut für Herz, Knochen und Kreislauf. Spargel wirkt entwässernd. Seine B-Vitamine, darunter Folsäure (Vitamin B9) sind wichtig für Stoffwechselforgänge.

Der typische Geschmack kommt von den schwefelhaltigen Stoffen.

Grüner Spargel enthält sogar noch mehr Nährstoffe als der weiße. Vor allem der Gehalt an Provitamin A und Vitamin C ist höher.

### Zubereitung:

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen und Blätterteig auf einem Backblech ausrollen.

Spargel putzen und die Enden abschneiden.

Crème fraîche, geriebenen Parmesan und Eier miteinander verrühren.

Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Muskat würzen.

Die Masse gleichmäßig auf dem Blätterteigboden verteilen und einen 1 – 2 cm breiten Rand frei lassen.

Mit dem Spargel belegen und den Ziegenkäse in dünn geschnittenen Scheiben oder zerbröseln darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Auf der mittleren Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen.