Schnelle Spargel-Tarte mit Blätterteig

Endlich ist sie da: die Spargel-Saison! Viele von Ihnen warten sicher sehnsüchtig jedes Jahr darauf, dass unsere regionale Spezialität wieder auf dem Markt, an den Ständen und im Supermarkt verkauft wird. Und auch wenn die klassische Zubereitungsweise natürlich sehr lecker ist, ist auch mal etwas Abwechslung gefragt. Denn Spargel ist einfach so vielseitig. Deshalb verraten wir Ihnen heute ein leckeres Rezept für eine schnelle Spargel-Tarte.

Sobald die Tage im Frühjahr wieder wärmer und die Nächte halbwegs frostfrei werden, stehen unsere regionalen Spargelbauern in den Startlöchern. Nie kann man auf den Tag festlegen, wann genau jetzt die Saison startet, das hängt eben ganz vom Wetter ab.

Traditionell enden tut sie aber in jedem Jahr am 24. Juni, dem sogenannten 'Spargelsilvester'. Natürlich könnten auch danach noch Stangen gestochen werden, das würde sich allerdings auf die Qualität und auch auf den Ernteertrag des nächsten Jahres negativ auswirken.

Warum gilt der Spargel als so gesund?

Das Gemüse ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern - mit gerade mal 150 Kalorien auf 1 kg Spargel- auch absolut kalorienarm. Außerdem enthält er reichlich von den Vitaminen C, B und E, sowie Asparaginsäure, die die Nierenfunktion anregt und entwässernd wirkt.

Viele gute Gründe, um den Spargel immer wieder neu auf den Tisch zu bringen.

Schnelle Spargel-Tarte mit Blätterteig

Sie benötigen für eine eckige Tarte-Form von 23 x 23 cm oder eine runde Form mit 26 cm Durchmesser:

300 g Blätterteig, tiefgekühlt
350 g Spargel, geschält gewogen
100 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
200 g Ricotta
2 Eier
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Tl. Zitronenschale (Abrieb von einer Bio-Zitrone)
Salz und Pfeffer

Die Tarte reicht entweder für ca. 6 Personen als Vorspeise oder mit Salat als Hauptgericht serviert für 4 Personen.

Zum Blätterteig: manche Dinge kann man zwar selber machen, muss man aber nicht. Der

Blätterteig gehört definitv dazu. Denn die Herstellung ist sehr aufwändig und zeitraubend. Bei diesem Teig also können Sie ganz ohne schlechtes Gewissen auf die fertige Tiefkühlvariante zurückgreifen, wir tun´s auch.

Und so wird`s gemacht:

Als Erstes den Blätterteig aus dem Gefrierfach entnehmen und ein wenig antauen lassen. Tarteform fetten und den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Jetzt den Spargel schälen und in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen. Aus dem Wasser heben und beseite stellen.

In der Zwischenzeit die Erbsen mit ein wenig Wasser einige Minuten dünsten, abgiessen und das Kochwasser auffangen. Die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei nach Bedarf löffelweise etwas Kochwasser zugeben.
In einer Schüssel das Erbsenpüree mit dem Ricotta, den Eiern, Zitronenabrieb und dem Knoblauch mit dem Schneebesen gründlich mischen. Dann die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel unterheben.

Nun werden die Blätterteig-Platten in der Tarteform verteilt: den Boden auslegen und für den Rand schmale Streifen zurecht schneiden, die dann aufrecht in die Form gedrückt werden.

Jetzt die Ricotta-Erbsen Mischung in die Form geben, die einzelnen Spargelstangen

gleichmässig auf der Masse verteilen und anschließend leicht hinein drücken.

Die Tarte kommt in den Backofen

Fast geschafft: nun kommt die Spargel-Tarte bei 170 Grad (Umluft) in den vorgeheizten Backofen, wo die Füllung in etwa 25 Minuten stockt und die Spargelstangen goldbraun werden.

Aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann servieren.
Dazu passt ein knackiger Salat aus Ruccola und Tomaten und ein Glas Weißwein ganz hervorragend.

Kleiner Tipp: auch kalt ist diese Spargel Tarte ein echter Genuß und kann so ganz wunderbar vorbereitet werden, selbst auf einem Picknick ist sie ein perfekter Begleiter.

Glauben Sie uns: dieses Rezept ist absolut gelingsicher, wirklich köstlich und einfach und schnell zubereitet.

Haben wir Ihnen jetzt den Mund ein wenig wässrig gemacht? Das hoffen wir sehr, denn dieser regionale Genuss, kann auf so viele Arten punkten. Nicht nur in einer Creme-Suppe oder auf klassische Art mit Kartoffeln und Hollandaise.

Wir wünschen Ihnen eine leckere Spargel-Zeit.

Guten Appetit, Ihre Smilla

Bildnachweis:
Cornelia Geerken

Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...
redaktion@einfach-heimat.de