

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Frischkäse - Tartelettes



### Monatsmenü August 2020 / 4 Personen

<b>Teig</b>		
200 g	Mehl	
0.5 TL	Salz	mischen
60 g	Butter, kalt in Stücken	dazugeben, zu krümeliger Masse verreiben, eine Mulde formen
200 g	Magerquark	In die Mulde geben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten
1 TL	Butter für die Förmchen	Teig auswallen, 8 Rondellen ausstechen und in die eingefetteten Förmchen legen, Boden mit einer Gabel einstechen
<b>Belag</b>		
400 g	Gschwellti, geschält	an der Röstiraffel reiben
50 g	Grüne Oliven, in Ringen	
2	Bundzwiebeln, in Ringen	mit den Gschwellti mischen
.	Salz, Pfeffer, Paprika	würzen und auf dem Teig verteilen
<b>Guss</b>		
200 g	Hüttenkäse	
1 EL	Maizena	
2	Eier	
1 dl	Milch	
	Salz, Pfeffer	Verühren, in die Förmchen giessen
		In der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20-25 min backen
<b>Garnitur</b>		
	Brunnenkresse oder Sprossen	Tartelettes bestreuen
1 EL	Olivenöl	
2 EL	Balsamico-Essig	beträufeln

Dazu einen gemischten Gemüse-Salat servieren.  
 Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

**ErnährungPlus**  
 mehr als essen und trinken