

HERZHAFTE POLENTA-TARTE

Rustikal und lecker



FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT

90 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Maismehl mit $\frac{1}{2}$ TL Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Thymian verrühren. 700 ml Wasser am besten in einem beschichteten Topf aufkochen, Maismehl Gemisch unter ständigem Rühren nach und nach ins kochende Wasser hineinrieseln lassen. Es sollten keine Klumpen in der Masse übrig bleiben. Hitze reduzieren. Auf kleiner Stufe 20 Minuten weiter köcheln und ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Teig nicht am Boden hängen bleibt. Maisbrei sollte fest und trocken sein. Auskühlen lassen.

2. Dinkelvollkornmehl, Backpulver und $\frac{1}{2}$ TL Brecht Ur-Steinsalz sieben und mit Magerquark, Butter, Ei und dem Maisbrei zu einem weichen Teig verarbeiten. Kalt stellen.

3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Blattspinat, Pastinaken und Ur-Karotten waschen, trocknen und ggf. schälen. Pastinaken grob raspeln und mit 2 TL Zitronensaft vermengen. Ur-Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen „hobeln“.

4. In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Blattspinat hinzufügen, Blattspinat in 5–7 Minuten zusammenfallen lassen. Abtropfen und auskühlen lassen.

5. Für den Guss Crème fraîche, Joghurt, Eier, Brecht Hildegard-Kräuter und nach Belieben Brecht Pfeffer-Mix mit einer Gabel nur leicht verrühren.

ZUTATEN

Teig

- 150 g Maismehl
- 1 TL Brecht Ur-Steinsalz
- 1 TL Brecht Thymian, gerebelt
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- $\frac{3}{4}$ TL Weinstein-Backpulver
- 100 g Magerquark
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 20 g Sesam

Füllung und Guss

- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 300 g Blattspinat, verlesen
- 250 g Pastinaken
- 300 g Ur-Karotten
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 200 g Crème fraîche
- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 4 Eier
- 2 geh. TL Brecht Hildegard-Kräuter
- $\frac{1}{2}$ TL Brecht Mühle Pfeffer-Mix, fein gemahlen
- 100 g Pecorino oder Grana Padano, fein geraspelt

6. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Einen Bogen Backpapier der Länge nach halbieren. Teig halbieren und zu je einer länglichen Rolle formen. Ein leicht angefeuchtetes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Backpapierhälfte darauflegen, mit der Hälfte vom Sesam bestreuen, Teigrolle darauflegen, ein zweites Papier darüberlegen, mit einem Wellholz den Teig bis knapp an den Rand des Backpapiers auswellen. Mit der zweiten Hälfte des Teigs wiederholen. Beide Streifen auf ein Backblech legen, Ränder etwas hochklappen.

7. Zuerst den gut abgetropften Spinat auf dem Teig verteilen, danach die gehobelten Pastinaken. Den fertigen Guss vorsichtig mit einem großen Löffel gleichmäßig darüber geben. Ur-Karotten-Streifen darauf spiralförmig, etwas hochgestellt dekorativ verteilen, zuletzt mit Käse bestreuen.

8. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Danach das Backblech für weitere 3–4 Minuten auf den Boden des Backofens stellen, damit eine leicht goldgelbe Kruste entsteht. Der Käse sollte verlaufen und der Guss fest sein. Nach Wunsch mit einer Joghurt-Minze-Soße servieren.

Tipp

Pastinaken sind besonders bekömmlich und schmecken mild, nussig, erdig und leicht süßlich. Sie sind reich an B-Vitaminen, Vitamin C, sättigenden Kohlenhydraten und Mineralstoffen wie Kalium.