

## **Möhren- Broccoli- Tarte**

### **Zutaten für 8 Stücke:**

#### **Für den Teig**

200	g	Mehl
100	g	gut gekühlte Diätmargarine
1		Prise Salz
1		kleines Ei

#### **Für den Belag:**

300	g	Broccoliröschen
		Salz
2		Zwiebeln
300	g	Möhren
2	Esstöffel	Diätmargarine
150	g	Vollmilchjoghurt (3,5%)
150	g	Speisequark (Magerstufe)
1		kleines Ei
75	ml	fettarme Milch (1,5%)
2	Esstöffel	gehackte Petersilie
		geriebene Muskatnuss, Knoblauchsatz, weißer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.

Gemüse putzen und waschen.

Broccoliröschen klein schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln in Ringe, die Möhren in dünne Scheiben schneiden, zusammen in Backmargarine andünsten, würzen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte ausrollen, Boden und Rand einer gefetteten Tarte- oder Springform (Ø 26 cm) damit auslegen.

Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten blindbacken.

Joghurt, Quark und Ei verquirlen, mit Petersilie, Muskat, Knoblauchsatz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen, die Quark-Mischung gleichmäßig darübergeben und die Tarte in 30-40 Minuten fertig backen.

### **Nährwerte: ca. Angaben pro Portion:**

<b>kcal.</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
<b>298</b>	<b>10 g</b>	<b>18 g</b>	<b>24 g</b>	<b>2</b>