

# Hier und heute



## Grüne Knuspertarte mit Brokkoli

„Easy Peasy“ sollte das Kochen für die Kids sein, findet Schauspielerin Nina Bott. Sie hat Rezepte parat, die selbst härteste Gemüse-Skeptiker überzeugen und fleischlos glücklich machen. Zum Beispiel diese Knuspertarte mit Brokkoli.

### Das Rezept

(von Nina Bott für eine Springform (Ø 24 cm))

vegetarisch, ohne raffinierten Zucker

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten plus 35 bis 40 Minuten Backzeit und zehn Minuten Nachgarzeit

### Zutaten

- 350 g TK-Brokkoli
- Salz
- 1 Schalotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Schmand
- 4 Bioeier (Größe M)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL getrockneter Oregano
- 40 g Butter
- 8 Blätter Filoteig (à 30 x 31 cm, ca. 200 g; aus dem Kühlregal)
- 2 EL Semmelbrösel
- 175 g Ricotta

### Zubereitung

TK-Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten weich garen. Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides in einer kleinen Pfanne im Öl etwa fünf Minuten anschwitzen.

Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Schmand und Frühlingszwiebelmischung in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Eier nacheinander untermixen und alles mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz, zwei Prisen Pfeffer und Oregano würzen.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

Butter zerlassen. Die Filoteigblätter von beiden Seiten mit etwas Butter bepinseln und die Form damit jeweils leicht versetzt komplett so auskleiden, dass die Blätter etwa fünf Zentimeter über den Rand ragen. Den Boden mit Semmelbröseln bestreuen und dann die Brokkolimischung einfüllen. Ricotta teelöffelweise auf der Füllung verteilen.\*

Die Teigblätter über die Füllung klappen, sodass diese am Rand damit bedeckt wird und in der Mitte ein kleiner Kreis frei bleibt. Die Teigoberfläche mit der restlichen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten goldbraun backen. Sobald der Teig oben dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Den Ofen ausschalten und die Tarte bei geschlossener Ofentür zehn Minuten nachgaren lassen.

Herausnehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form nehmen, auf eine Platte setzen und in Stücke schneiden.

# Hier und heute



\* Pimpen, Toppen, Variieren: Anstelle von Ricotta kann man in Scheiben geschnittenen Feta, Ziegenkäse oder Halloumi nehmen.