

# Tarte mit grünem Spargel

## Zutaten:

---

140 g Dinkelvollkornmehl  
60 g kalte Butter in Stückchen  
40 g kaltes Leitungswasser  
½ TL Salz  
ca. 12 Stangen grüner Spargel  
1-2 Frühlingszwiebeln  
100 g Frischkäse  
2 EL Parmesankäse, gehobelt  
etwas Pfeffer

## Arbeitsschritte:

---

1.  
Heize den Backofen auf 180° C vor.  
Fette ein halbes Blech oder eine entsprechend große Auflaufform gut ein.
2.  
Verknete Mehl, Butter, Wasser und Salz zu einem Mürbeteig.  
Rolle ihn auf das halbe Blech aus oder drücke ihn in die Form.  
Lass dabei einen niedrigen Rand stehen.
3.  
Stich mit einer Gabel Löcher in den gesamten Teig.  
Backe ihn nun 10 Minuten vor.
4.  
Wasche in der Zwischenzeit den grünen Spargel.  
Schneide die trockenen Schnittstellen ab.  
Halbiere die Stangen.  
Koche sie 5 Minuten in etwas Salzwasser,  
schüttele den Spargel dann ab und lass ihn abtropfen.
5.  
Wasche die Frühlingszwiebeln.  
Schneide sie in Ringe.
6.  
Heize den Backofen nach dem Vorbacken des Teiges auf 220° C auf.  
Streiche den Frischkäse auf den Teig.  
Bestreue ihn mit Zwiebelringen, Käsehobeln und etwa Pfeffer.  
Belege nun mit den Spargelstangen.
7.  
Schiebe die Tarte erneut in den Backofen.  
Backe sie ca. 12 Minuten.



### Tip:

Statt Spargel lassen sich natürlich auch andere Gemüsesorten verwenden! Tomaten, Paprika und ähnliches müssen nicht vorgekocht werden. Das ist nur bei härterem Gemüse sinnvoll, wie z. B. Möhren, Brokkoli...