



## Bunte Gemüse-Tartes

🕒 30 Min. + 20 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für 2 Backbleche «della Nonna» von je ca. 11 × 35 cm

**1 ausgewählter Blätterteig**  
(ca. 25 × 42 cm)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig längs halbieren, Teighälften in die Bleche legen. Rand andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, auf ein Backblech stellen.

**Backen:** ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, im Blech auf einem Gitter auskühlen. Tarte-Böden aus der Form nehmen.

**250 g Bio-Frischkäse nature**

Frischkäse verrühren, auf den Tarte-Böden verteilen.

**2 EL Apfelessig**  
**3 EL Olivenöl**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Essig und Öl verrühren, würzen. Sauce in zwei Schüsseln verteilen.

**1 Kohlrabi**  
**3 Bundzwiebeln mit dem Grün**  
**1 Bund Schnittlauch**

Kohlrabi schälen, in Schnitzchen schneiden. Bundzwiebeln schräg in Ringe, Schnittlauch grob schneiden. Alles unter eine Sauce mischen, auf einer Tarte verteilen.

**1 rote Zwiebel**  
**1 Bund Radiesli**  
**30 g rote Micro Greens**  
**wenig Randensprossen**

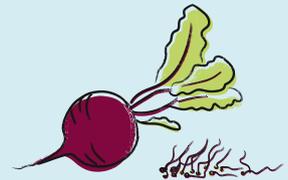
Zwiebel und Radiesli in feine Ringe schneiden, unter die andere Sauce mischen, auf der zweiten Tarte verteilen. Mit Micro Greens und Randensprossen garnieren.

Portion (¼): 569 kcal, F 41 g, Kh 39 g, E 9 g



## Sprossen oder Micro Greens?

Haben Sie sich auch schon gefragt, was der Unterschied zwischen Sprossen und Micro Greens ist? Sprossen sind gekeimte Samen, die ohne Erde gezogen werden. Sie werden wenige Tage nach der Keimung mit der Wurzel verzehrt. Micro Greens hingegen sind die Jungpflanzen von Gemüse oder Kräutern. Sie werden auf einem Substrat (Erde oder Anzuchtmatte) gezogen, und nur die Keimblätter oder ersten Laubblätter werden gegessen.



## Randensprossen

Haben Sie die Randensprossen schon entdeckt? Sie können sich in verschiedener Hinsicht sehen lassen: Ihre inneren Werten tragen zu einer gesunden Ernährung bei. Ihr Äusseres erinnert an schimmerndes purpurnes Engelshaar. Das macht sich fast auf jedem Gericht gut.