Nah&Frisch



Nah&risch Professional

Gemüsetarte mit Thunfisch

Hauptspeise Fischgerichte

Zubereitung

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in eine gebutterte Springform mit einem Durchmesser von 26 cm legen und einen Rand hochdrücken.

Die Jungzwiebeln in feine Streifen schneiden und in heissem Butterschmalz braten. Den Paprik in kleine Würfeln schneiden und mit den Zucchinistiften zu den Zwiebeln geben und ohne Farbe anbraten. Den gehackten Knoblauch beigeben, mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und von der Flamme nehmen. Erst den abgetropften Thunfisch und dann den Käse untermengen. Die Eier mit der Milch glattrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Ei Masse mit der Gemüse- Masse gut vermengen und das Ganze in die Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35-40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden die Tarte ganz leicht abkühlen lassen.

Zutaten

- 300 g Mürbteig
- etwas Mehl zum Arbeiten
- 1 Zwiebel
- 250 g Frühlingszwiebel
- 100 g Zucchinistifte
- 1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL Salbei
- 1 Dose Rio Mare Thunfisch in Öl
- 150 g Gauda, gerieben
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- Muskatnuss gerieben
- Salz und Pfeffer