

Essen in Frankreich

Tarte aux brocolis

250 g de pâte brisée *
500 g de brocolis
3 œufs
100 g de Brousse
100 g de crème fraîche
30 g de graines de tournesol
1 pincée de muscade, sel, poivre

- Préchauffez le four th. 210°.
- Beurrez un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
- Etalez la pâte et garnissez-en au moule.
- Nettoyez les brocolis et coupez-les en bouquets. Faites-les cuire 3 minutes à l'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez-les.
- Dans une terrine, battez les œufs à la fourchette en incorporant le fromage, crème fraîche et la muscade, salez et poivrez
- Disposez les bouquets de brocolis. Versez la préparation œufs – fromage, mettez à au four, baissez le th. à 180° et laissez cuire 25 à 30 minutes
- Faites dorer pendant quelques instants les graines de tournesol dans une poêle bien chaude et répartissez les sur la tarte au moment de servir.

Herzhafte Tarte mit Brokkoli

250 g Mürbeteig *
500 g Brokkoli
3 Eier
100 g Schafsfrischkäse
100 g Creme fraiche
30 g Sonnenblumenkerne
1 Prise Muskatnuß, Salz, Pfeffer

- Backofen auf 210° vorheizen.
- Eine feuerfeste Form von 24 cm Ø mit Butter einfetten.
- Den Teig ausrollen und in die Form legen
- Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. 3 Minuten in kochendes Wasser geben und anschließend in Eiswasser geben und abtropfen lassen
- Eier mit einer Gabel verschlagen, dabei Käse, Creme fraiche, Muskat, Salz und Pfeffer einarbeiten.
- Brokkoliröschen auf dem Teig verteilen. Die Eier-Käse- Mischung darüber gießen und in den Backofen geben und die Temperatur auf 180° herabschalten, 25 bis 30 Min. backen.
- In einer heißen Pfanne die Sonnenblumenkerne kurz anrösten, auf die Brokkolitorte geben und sofort servieren.



*fertige salzige Mürbeteige sind in Deutschland schwer erhältlich, daher **siehe** unter Grundrezept „*pâte brisée*“

Übersetzen Sie französische Originalrezepte mit Hilfe dieses Buches:

Essen in Frankreich ISBN 978-3-8370-0911-8 über www.essen-in-frankreich.de oder im Buchhandel €18,00