

Kürbis-Tarte mit Ziegenkäse

(für 2 Portionen)

Zutaten:

150g Weizenvollkornmehl
½ Würfel Hefe
100 ml lauwarmes Wasser
200 g Hokkaido-Kürbis
40g Ziegenkäse
1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
10g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Hefe, einer Prise Salz und Wasser einen Hefeteig herstellen. 30 Minuten gehen lassen.
2. Hokkaido in breite Spalten schneiden und diese dünn hobeln, Ziegenkäse reiben und Rosmarin fein hacken. Kürbis, Käse, Rosmarin und Öl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig ausrollen (Ø ca. 25cm) und auf ein Backblech mit Backpapier legen, Kürbismischung darauf geben und mit Pinienkerne bestreuen.
4. Bei 200°C 20-30 Minuten backen.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Kürbis-Tarte mit Ziegenkäse							
150	g	Weizen Vollkornmehl	464	17,1	4	89	15,0
20	g	Bäckerhefe gepreßt	17	3,3	0	0	1,4
200	g	Kürbiskern frisch	1120	48,8	91	28	17,6
40	g	GOUDAKAESE 45 % FETT I. TR.	146	10,2	12		
1	EL (10g)	Olivenöl	88	0,0	10	0	0,0
2	EL (10g)	Pinienkern frisch	58	2,4	5	1	0,7
Gesamtsumme:			1892	81,9	122	119	34,7
Gesamtsumme/2,00:			946	40,9	61	59	17,4