



Knuspertartes mit Erbsen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erbsen, tiefgefroren	300 g
Schalotten	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
saure Sahne	200 g
Eier	2 St.
Milch	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	2 St.
Butter	1 EL
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Pinsel, Muffinform

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Erbsen in ein Sieb geben und antauen lassen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Erbsen, Schalotte und Rosmarin miteinander vermengen.
2. In einer Schüssel saure Sahne, Ei und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blätterteig auf einem angefeuchteten Küchentuch ausbreiten und in je 4 Quadrate schneiden. Muffinblech mit etwas Butter ausfetten und Mulden jeweils mit Blätterteig auskleiden. Nacheinander Erbsenmischung und Saure-Sahne-Creme in die Blätterteigmulden geben und mit Parmesan bestreuen.
4. Tartes im Ofen ca. 20 Min. backen. Vorsichtig aus den Förmchen lösen und Knuspertartes mit Erbsen lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Fülle Teig und Füllung nicht in angrenzende Vertiefungen im Blech, sondern lass dazwischen jeweils eine frei, damit die Teigländer etwas überstehen und knusprig backen können.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	795 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	51 g