



Karottentarte mit Feta

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
FÜR 1 KUCHENBLECH À 24 CM Ø

400 g Karotten

2 EL Olivenöl

2 cm Ingwer

2 EL Honig

6 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

**1 achteckig ausgewallter Blätterteig
à 280 g**

80 g Feta

4 EL Aceto balsamico invecchiato

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.

Karotten je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Karotten darin rundum ca. 10 Minuten braten. Ingwer fein reiben. Mit Honig und Thymian zu den Karotten geben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Aus dem Teig eine Rondelle, etwas grösser als die Form, ausschneiden, Teigresten anderweitig verwenden.

Karotten samt Thymian flach im Blech verteilen. Teig darauflegen, Ränder etwas hineindrücken. Tarte im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist. Tarte herausnehmen, vorsichtig auf einen grossen Teller stürzen. Feta zerbröseln und darüberstreuen. Mit Balsamico beträufeln und sofort servieren. Dazu passt Nüsslisalat.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

**Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 26 g Fett,
36 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal**