



## Tartelettes an Sprossen-Rucolasalat

### Zutaten für vier Personen

8 Platten Blätterteig (Fertigprodukt)  
160 g Ricotta  
1 Eigelb  
2 EL geriebener Parmesan  
1 1/2 EL gehackte gemischte Kräuter  
je 80 g Champignons und Egerlinge  
80 g Zwiebelwürfel  
1 1/2 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
8 Kirschtomaten

### Eistreiche:

1 Eigelb  
3 EL Milch

120 g Rucola  
1 Schale gemischte Sprossen  
60 g gewürfelte Schalotten  
3 EL Obstessig  
2 cl Apfelsaft  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 30 Minuten)

Teig auf mehlierter Arbeitsfläche ganz leicht ausrollen, Tarteletteförmchen etwas ausfetten und Teig einsetzen, Ränder mit Eistreiche einpinseln. Ricotta mit Parmesan, gemischten Kräutern, Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Masse in die Tartelettes füllen.

Gesäuberte Champignons und Egerlinge in Scheiben schneiden, mit Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl ansautieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden, Kirschtomaten vierteln. Alles auf Ricottamasse verteilen, im vorgeheizten Backofen bei circa 210 Grad circa 20 Minuten backen.

Rucola mit gemischten Sprossen vermengen als schönes Bukett auf flachem Teller anrichten, mit Marinade von Schalotten mit Obstessig, Apfelsaft, Olivenöl und Salz und Pfeffer überziehen. Die Tartelettes daneben anrichten.

### Nährwert pro Portion

704 kcal – 57 g Fett – 15 g Eiweiß – 33 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

**Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.**