



Feinschmeckertarte glutenfrei mit Spinat und Ziegenkäse

Diese glutenfreie Tarte ist eine Bereicherung für alle Gesund-Feinschmecker:

Für den Teig:

120g weiche Butter
1 Ei (wahlweise 1 Esslöffel Sojamehl mit 4 Esslöffeln Wasser)
4 Esslöffel Milch oder Kokosmilch oder Mandelmilch...
85g Maismehl
100g Kokosmehl
100g Teffmehl
50g gemahlene Mandeln oder Cashews
20g geröstete Sesamkörner
½ Päckchen glutenfreie Trockenhefe
Salz



Für die Garnitur:

500g tiefgefrorener gehackter Blattspinat
200g Ziegenfrischkäse
50g gemahlener Parmesan
2 Eier
3 Esslöffel Crème Fraiche
20g geröstete Sesamkörner
1 Messerspitze Muskatnuß
Salz und Pfeffer
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Mais- Kokos- und Teffmehl mit der Butter in einer Schüssel vermischen und kneten.

Die Milch (Wahlweise Kokosmilch oder Mandelmilch...) mit dem Ei (wahlweise Sojamehl)verquirlen und hinzugeben,

sowie die gemahlene Mandeln/Cashews, die Sesasamen und das Salz.

Zu einer flachgedrückten Kugel formen, in Frischhaltefolie packen und in den Kühlschrank legen.

Den Spinat mit 1-2 Esslöffeln Wasser, Salz, Pfeffer, Muskatnuß in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten köcheln.

Währenddessen die 2 Eier schaumig schlagen dann mit der Crème fraiche und dem gemahlene Parmesan verquirlen.

Den Spinat unterheben.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und eine mit Backpapier ausgefüllten Tarte- oder Springform Damit ausfüllen. Der Teig ist glutenfrei, d.h., er bröckelt leicht – aber mit Geduld gelingt das Ausfüllen und an den Rand drücken.

Die Spinatmasse hineingeben und verteilen.

Den Ziegenfrischkäse klein „zupfen“ und darauf verteilen, die gerösteten Sesamsamen verteilen und ab auf die Mittelschiene des Ofens für ca. 35 – 39 Minuten.

Leicht abkühlen lassen und das kleingeschnittene Schnittlauch darauf verteilen. Bon appetit!!!!