



Festliche Tarte mit Jakobsmuscheln

Diese Tarte bringt viel Eiweiß, Mangan und Zink in Ihren Stoffwechsel!
Lecker ist sie natürlich auch!

Dazu reichen Sie am besten einen Feldsalat mit gehackten Nüssen,

Hauptspeise für 4 Personen
Vorspeise für 6 – 8 Personen

400g Jakobsmuscheln
100g Putenschinken
1 Blätterteig aus dem Bioladen
oder selbstgemacht, siehe Rezept Sie am Ende
1 kleine gelbe Paprika
1 kleine rote Paprika
Etwas frischen Koriander
oder frische Petersilie
2 Bio Eier von freilaufenden Hühnern
100ml Sahne
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer



Den Ofen auf 210°C Umluft vorheizen
Eine Springform von ca.27cm Durchmesser mit Backpapier auslegen

Die Paprika waschen, die „Kerne“ heraustrennen und die Paprika in ca. 3-4mm breite Streifen schneiden, in etwas Öl ca. 5 Minuten glasig anbraten.

Den Putenschinken in kleine Streifen schneiden.

Die Eier verrühren, die Sahne dazugeben und gut verrühren, bis es eine gleichmäßige, sämige Flüssigkeit ist. Salzen und pfeffern.

Den Blätterteig ausrollen und in die Springform legen.
Die Schinken- und Paprikastreifen darauf verteilen, die Eier-Sahne-Mischung darübergeben und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 – 25 Minuten backen, bis die Tarte goldgelb ist.
In der Zwischenzeit die Petersilie oder den Koriander fein hacken,
die Jakobsmuscheln je nach Größe eventuell halbieren und in etwas Öl knusprig anbraten.

Wenn die Tarte fertig ist, aus dem Ofen nehmen, die Jakobsmuscheln darauf verteilen, mit Petersilie oder Koriander bestreuen und.....

GENIEßEN!

Guten Appetit!

Karin Völkl
Heilpraktikerin
Dipl.Sportlehrerin/
Sporttherapeutin

Flachsgraben 13
53343 Wachtberg

Fon: 02 28 – 463177
Fax: 02 28 – 46 50 20

voelkl@naturheilpraxiswachtberg.de
www.naturheilpraxiswachtberg.de