

Suisse Tarte



Zutaten

Für 4 Personen

pro Person

ca. 2696 kJ/641 kcal

2 ausgewählte Pizzateige
(je ca. 24 cm Ø)

1 EL Weissmehl

180 g Crème fraîche*

2 Schalotten*,
grob gehackt

120 g Bergkäse
(z. B. Schwyzer),
grob gerieben

2 Tomaten,
in feinen Schnitzen

¼ TL Salz*

100 g Bündner Rohschinken,
in ca. 2 cm breiten Streifen

2 EL Rosmarinnadeln
Pfeffer aus der Mühle

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Backen: 15-20 Min. pro Blech

Zubereitung

Teige oval formen (s. kleines Foto 1), zurück auf die Backpapiere legen. Teig­ränder mit wenig Mehl bestäuben (s. kleines Foto 2).

Crème fraîche und Zwiebeln mischen. Teige bis zum Meh­lrand damit bestreichen, mit der Hälfte des Käses bestreuen. Tomatenschnit­ze

salzen, mit dem Rohschinken auf die Teig­stücke verteilen. Restlichen Käse und Rosmarin darüberstreuen. 1 Tarte samt Backpapier auf einen Blechrücken ziehen.

Backen: 15-20 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tarte herausnehmen, würzen, servieren. Mit der 2. Tarte gleich verfahren.

Hinweis: im Umluftbackofen beide Tartes gleichzeitig backen (180 Grad).

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich

Tipps



1 Die beiden Teige mit bemehlten Händen sorgfältig etwas dünner in die Länge ziehen.



2 Die Teig­ränder lassen sich mithilfe eines feinen Teesiebes gleichmässig mit Mehl bestäuben.

Sehen Sie mehr

**Rezeptautorin
Claudia Stalder
zeigt, wie's geht:**

[www.coopzeitung.ch/
rezeptvideos](http://www.coopzeitung.ch/rezeptvideos)



Gut zu wissen Käse ist eine gute Kalziumquelle



Heike Schäfer
Fachstelle
Ernährung

Käse schmeckt nicht nur gut, er ist auch ein wertvolles Lebensmittel und ein wichtiger Bestandteil in einer ausgewogenen Ernährung. Käse ist wie Milch eine der bedeutendsten Kalziumquellen. Um den täglichen Bedarf des Körpers an diesem Mineralstoff zu decken, gehört jeden

Tag auch ein Stück Käse auf den Tisch. Je härter der Käse ist, desto höher ist sein Kalziumgehalt. Neben viel Kalzium enthält Käse auch das Vitamin D. Dieses sorgt dafür, dass der Mineralstoff vom Körper aufgenommen und verwertet wird. Kalzium ist für den Aufbau und das Erhalten der Knochenmasse, zur Gesunderhaltung der Zähne und die Arbeit der Muskeln unentbehrlich. Das ist nicht nur für Frauen in der Menopause wichtig.

Der passende Wein Luins AOC Les Oursons

Preis: Fr. 6.90/75 cl

Herkunft: Schweiz

Region: La Côte

Rebsorte: Chasselas

Genussreife:

1-2 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren
Coop-Verkaufsstellen
oder unter:

link

www.coopathome.ch

