



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

Wir möchten Sie informieren, dass Feldsalat, Spinat, Winterpostelein und getrocknete Pepperoni aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

## Mangold-Tarte

### Zutaten:

600 g Mangold, 200 g Gelbe Rüben, 200 Fenchel, Butter oder Olivenöl, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen, 200 g Quark, 120 g geriebener Hartkäse, Salz und Pfeffer, Mürbeteig

### Mürbeteig

**Ölteig:** 200 g fein gemahlene Vollkornmehl (am besten Dinkel), Salz, 2 EL Olivenöl, 1/8 l Wasser

**Mürbeteig mit Butter und Joghurt:** 200 g fein gemahlene Vollkornmehl (am besten Dinkel), Salz, 35 g kalte Butter, 80 g Joghurt, 1/8 l Wasser

Mehl mit Salz vermischen und Öl und Wasser einkneten (Ölteig), oder die kalte Butter in Stückchen geschnitten zusammen mit dem Joghurt einarbeiten (Mürbeteig). Es sollte ein weicher, sanfter Teig entstehen. Also nach Bedarf noch 1 oder 2 TL Wasser einarbeiten. Der Teig sollte mindestens 1/2 Stunde zur Kugel gerollt und zugedeckt im Kühlschrank ruhen.

*Wer einen richtig aromatischen Teig will und die versteckten Fette nicht scheut, kann bei der zweiten Variante anstelle des Joghurts eine Unmenge Butter (genauso viel wie Mehl) einarbeiten. Gesund und notwendig ist das nicht, schmeckt aber nicht übel.*

### Zubereitung:

Mangold (samt Stängel) und Fenchel klein und Gelbe Rüben in Scheiben schneiden.

Gelbe Rüben und Fenchel in Butter anschmoren, dann Mangold und ganz wenig Wasser dazugeben. Unter Rühren bissfest dünsten.

Eier verschlagen, zunächst mit den restlichen Zutaten und dann mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Mischung auf dem vorgebackenen Teig verteilen und fertig backen.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!