2A Meat

# Spinat-Lauch-Tarte

Zubereitungszeit
55 minuten

Portionen
Voor 4 personen

## Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Tatar zusammen mit den Gewürzen und dem Sambal krümelig braten. Den Lauch hinzufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Dann den Spinat hinzufügen und ebenfalls noch ca. 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz abschmecken.
2. Die Eier zusammen mit dem Boursin cuisine light verquirlen und mit dem Tatar, Lauch und Spinat vermengen. Die Mischung in eine eingefettete Tarteform schöpfen. Den Feta darüber zerbröckeln und die Tarte ca. 40 Minuten gar backen.

## Zutaten

- [ ] 500 g Tatar
- [ ] 450 g Spinat
- [ ] 200 g Lauch, in Ringen
- [ ] 1 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 3 Eier
- [ ] 150 ml Boursin cuisine light
- [ ] 80 g Feta light, in Würfeln oder zerbröckelt
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] 2 TL Zimt
- [ ] 2 EL Provenzalische Kräuter
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **544 kcal** |
| Kohlenhydrate | **6 g** |
| Fett | **19 g** |
| Eiweiß | **40 g** |