

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Herzhafte Spargel-Frischkäse-Torte

Boden:

150 g Salzstangerl

120 g weiche Butter

Frischkäse-Masse:

250 g grüner dünner Spargel

250 g Topfen

175 g Frischkäse Kräuter

200 g Frischkäse natur

Salz, Pfeffer

3 Frühlingszwiebel

2 Pckg. Gelatine gemahlen



Zubereitung:

Salzstangerl fein zerkrümeln (ich nehme hier einen verschließbaren Frischhaltebeutel und zerkleinere die Salzstangerl mit dem Nudelholz – mit leichtem Druck drüberrollen bis gewünschte „Größe“)

Butter lasse ich kurz in der Mikro auf kleinster Stufe schmelzen

Butter in die zerkrümelten Salzstangerl geben und gut durchrühren, eventuell durchkneten

Tortenform (Durchmesser ca. 20 cm): Boden mit Backpapier abdecken („einklemmen“), die Salzstangerl-Masse verteilen, festdrücken und für ca. 15 – 20 Minuten in den Kühlschrank

Beim Spargel die holzigen Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden (inklusive „Grün“)

Topfen, Frischkäse in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemahlenes Gelatine in etwas Wasser aufquellen lassen, auf niedrigster Stufe in der Mikrowelle ca. 20 – 30 sek erwärmen (bis flüssig), einen Löffel der Frischkäsemasse in die Gelatine gut einrühren (damit es keine Klümpchen oder „Fäden“ gibt) und dann in die Frischkäsemasse rühren.

Einen Teil der geschnittenen Spargel zur Seite geben (für die Deko), Rest in die Frischkäse-Masse unterrühren. Masse in die Tortenform füllen und mit restlichem Spargel bestreuen. Ab damit in den Kühlschrank für mindestens 1 Stunde.

Vor dem Anrichten den Tortenring entfernen und – wer mag – mit Salzstangerl verzieren.

TIPP:

Die Masse ist auch perfekt für einen Aufstrich:

	Ich habe einen kleinen Teil der Spargel-Frischkäse-Masse für einen Aufstrich zur Seite gegeben. Für den Aufstrich nochmals etwas nachsalzen und nach Geschmack mit frischen Kräutern abrühren. Nachwürzen deshalb, weil die „Torte“ aus dem Salzstangerl-Boden die salzige Würze aufnimmt und deshalb geschmackiger wird 😊
---	--

Auch für den Brunch ist die Masse perfekt wandelbar:

	Formringe mit Folie auskleiden, auf einen Teller stellen und mit der nachgewürzten Masse (inklusive Gelatine) befüllen, ab in den Kühlschrank. Vor dem Servieren vorsichtig aus dem Ring nehmen, in Scheiben schneiden und mit Kräutern servieren.
---	---

Perfekt schmecken hier auch Radieschen dazu (würfelig schneiden und drüberstreuen oder auch vorab in die Masse unterheben).

Viel Spaß beim Nachmachen und viel Genuss beim Verspeisen!

Statt Spargel kann man auch Zuckerschoten nehmen 😊