



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Rote Bete-Apfel-Tarte mit Dr. Budwig Braten & Backen

### Zutaten

**Gesamtzeit:** 1 h 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 445 kcal

125 g Dinkelvollkornmehl

3 Prise(n) Salz

45 g Dr. Budwig Braten & Backen

25 ml sehr kaltes Wasser

1 Knolle(n) Rote Bete

1 Stück(e) Apfel

3 Stück(e) Eier

150 ml Frischmilch

0.5 Teelöffel Salz

4 Prise(n) Pfeffer

4 Prise(n) Paprika

2 Prise(n) Muskat

100 g Ziegenkäse-Camembert

1 Esslöffel gehackte Walnüsse

0.5 Teelöffel Honig

2 Zweig(e) frischer Rosmarin

2 Zweig(e) frischer Thymian

---

## **Zubereitung**

1. Die angegebenen Portionsmengen reichen für 1 Tarte-Form.
2. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Das Dinkelvollkornmehl mit dem Salz mischen. Anschließend Dr. Budwig Braten & Backen nach und nach zugeben und kneten bis ein krümeliger Teig entsteht. Das kalte Wasser zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
4. Eine Tarteform oder ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig dünn ausrollen und in die Form/auf das Blech legen, leicht an den Seiten andrücken und ca. 1 Stunde kaltstellen.
5. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Äpfel waschen und ebenfalls fein hobeln.
6. Eier mit Milch mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika sowie Muskat würzen.
7. Den Teig mit der Roten Bete und den Apfelscheiben belegen. Gerne auch die Variante mit dem Ziegen-

Camembert ausprobieren.

8. Dafür diesen in Scheiben schneiden und mit auf die Tarte legen.

9. Anschließend die Eimasse darüber geben, Walnüsse, Honig, Thymian und Rosmarin darüber verteilen und ca. 45 Minuten im Ofen bei 180 °C backen.