



Für 10 Tarteletts / 60 Minuten / Vegi

Das brauchst du dafür:

Mielie-Pap-Boden

- 1 EL Salz
- 1 EL Butter
- 250 g Maismehl od. Polenta
- 180 g Parmesan am Stück

Füllung

- 2 Zwiebeln, geschält, in Ringen
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- 150 Feta Käse, klein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 1 TL Garlic, Mustard & Paprika Seasoning
- Kräuter nach Belieben
- 1 EL Olivenöl

Ukuva's Garlic, Mustard & Paprika Seasoning

Dieses Gewürz ist wie gemacht für Rindfleisch du mediterrane Gerichte. Meersalz, Knoblauch, Senf, Paprika und feine Gewürze verleihen Rindfleisch eine kräftige, harmonische Würze. Mit Olivenöl und Balsamico oder einem Schuss Rotwein angerührt, entsteht im Handumdrehen eine aromatische Marinade. Der Knoblauch entfaltet sich erst im Abgang – fein, rund und überraschend elegant. **Brauchst du Nachschub? Unter Beefsteak Seasoning findest du es!**



Tippi!

Du kannst die Tarte mit beliebiger Füllung zubereiten. Einige Tipps:

- Zucchini, Zwiebel mit mariniertem Halloumi
- Aubergine, Zwiebel, Knoblauch mit Blaukäse
- Spinat, Zwiebelringe, Parmesan, Creme Fraiche
- Hierhin kommt deine Idee 😊

Gwürz-Safari Rezept

Paptert mit Tomate & Ziegen-Käse mit Garlic, Mustard & Paprika Seasoning gewürzt



Und so gelingt's:

- ★ 360 ml warmes Wasser in einen Topf geben und Garlic, Mustard & Paprika Seasoning und das Maismehl dazu geben. Verrühren. Das warme Wasser ist besser, weil es weniger klumpt als kochendes Wasser.
- ★ Den Topf abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 min köcheln. Inzwischen Parmesan reiben. Frischgeriebener Parmesan ist einfach besser.
- ★ Vom Herd nehmen, und Parmesan unterrühren. Ggf. noch Wasser dazu tun, wenn es zu fest klebt. Den Brei abkühlen lassen dann in die gebutterten Tarteformen einfüllen, andrücken. Im Ofen bei 180° backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- ★ Nun zu der Füllung: Zwiebel in Olivenöl braten, bis sie glasig sind, Zucker, Tomaten, SEasoning dazu geben und bei niedriger Hitze 5 – 8 min karamellisieren.
- ★ Jetzt füllst du die Tarteformen mit Tomaten & Zwiebel, Feta-Stückchen obendrauf, Kräuter nach Wahl und dann bei 180° (Ober-/Unterhitze) ca. 15 – 20 min backen, bis der Feta geschmolzen ist.

übrigens, der Name ‚Pap‘ kommt aus dem Afrikaans und heisst Brei. ‚Mielie‘ heisst Maiskolben. Je nach Herkunft und kulturellem Hintergrund wird Pap auch Kwon, Sdza, Phutu, Ugali, Ngima, Nsima u.v.m. genannt. Es ist das Grundnahrungsmittel verschiedener indigener, afrikanischer Völker, entsprechend vielseitig ist der Name wie auch die Zubereitung.