Rezept

Blätterteigtarte mit Falafel

Ein Rezept von Blätterteigtarte mit Falafel, am 09.06.2025

Zutaten

150 g	Zucchini
8	grüne Oliven (ohne Stein)
1 Pck.	frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal, 25 × 38 cm, 275 g)
2 EL	Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln
200 g	Falafelbällchen (Kichererbsenbällchen aus dem Kühlregal, 12 Stück)
200 g	pikanter Hummus (aus dem Kühlregal)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 42 g F, 13 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln (alternativ mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden). Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls in Ringe schneiden. Die Falafel halbieren.

2. Den Blätterteig ausrollen und auf das Backblech legen. Den Teig immer wieder dicht nebeneinander mit einer Gabel einstechen.

3. Den Teig gleichmäßig mit dem Hummus bestreichen, dann mit den Zucchini, Frühlingszwiebeln, Oliven und Falafelhälften (mit der Schnittfläche nach unten) belegen. Alles mit Pfeffer würzen und dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis der Blätterteig gut gebräunt und knusprig ist.

4. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Tarte in Stücke schneiden, kurz abkühlen lassen und noch warm servieren. Oder auch die Tarte völlig auskühlen lassen und kalt genießen.