

Rezept

# Vegane Zucchinitarte mit Kräutern

Ein Rezept von Vegane Zucchinitarte mit Kräutern, am 29.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE BODEN:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>270 g</b> Dinkelnkörner (ersatzweise Dinkelvollkornmehl) | <b>1 EL</b> geschrotete Leinsamen |
| <b>4 EL</b> Walnusskerne                                    | Salz                              |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle                             | <b>1 TL</b> Backpulver            |
| <b>5 EL</b> Olivenöl  |                                   |

### FÜR DEN BELAG:

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| <b>1</b> gelber Zucchini (ca. 300 g) | <b>2</b> rote Zwiebeln       |
| <b>4 Zweige</b> Rosmarin             | <b>6 Stängel</b> Petersilie  |
| <b>3 Stängel</b> Basilikum           | <b>100 g</b> Cashewnusskerne |
| <b>2 EL</b> Hefeflocken              | Salz                         |
| <b>1 TL</b> Weißweinessig            | <b>1 TL</b> Ahornsirup       |

### AUSSERDEM:

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Springform oder Tarteform (Ø 26 cm)  | <b>1 - 2 EL</b> neutrales Pflanzenöl für die Form |
| essbare Blüten (nach Belieben; z. B. Zucchini-, Schnittlauch-, Thymian-, Fetthenneblüten) |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Für den Boden Dinkelnkörner, Leinsamen und Walnüsse in einer Kaffee- oder Getreidemühle fein mahlen. 1 leicht gehäuften TL Salz, 1 gestrichenen TL Pfeffer, das Backpulver, Olivenöl und 200 ml Wasser dazugeben. Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verarbeiten und kalt stellen.
2. Inzwischen Backofen auf 200° vorheizen. Für den Belag Zucchini waschen, Zwiebeln schälen und beides in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Form mit wenig Öl einpinseln. Den Teig hineindrücken, dabei einen Rand von ca. 2 cm formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) 5 Min. vorbacken.

4. Inzwischen Cashewnüsse mit den Hefeflocken, 1 gestrichenen TL Salz, Weißweinessig und 200 ml Wasser glatt pürieren. Dann die Kräuter einrühren. Zuerst die Cashewsauce auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Zucchini- und Zwiebelscheiben abwechselnd überlappend darauflegen, mit 1/2 TL Salz bestreuen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Die Tarte im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.
- 
5. Die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und auf der Tarte verteilen. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Blüten garnieren.