

Rezept

Zucchini-Möhren-Tarte

Ein Rezept von Zucchini-Möhren-Tarte, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig:

150 g Mehl Salz
50 g kalte Butter

Für den Belag:

2 Zucchini (à 200 g) **2** dicke Möhren (à 200 g)
70 g würziger Bergkäse **200 g** Schmand
3 Eier (M) **3 Stängel** Estragon
Salz Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Butter für die Form Pergamentpapier
Mehl zum Arbeiten Hülsenfrüchte zum Blind backen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Tarte- oder Quicheform (26 cm Ø; 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 11 g F, 6 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Mehl und ¼ TL Salz mischen, Butter in Flöckchen zugeben und mit den Händen zu Krümeln zerreiben. 80 ml kaltes Wasser unterrühren, dann mit den Händen zu einem lockeren Teig formen - nicht kneten! Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie schlagen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Zucchini und Möhren waschen und putzen. Die Möhren schälen. Mit dem Sparschäler längs möglichst breite Streifen abziehen, dabei die Zucchini jeweils von 4 Seiten abwechselnd schälen. Das innere weiche Stück nicht verwenden. Käse fein reiben. Schmand und Eier glatt verrühren. Estragon waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und mit dem Käse unter die Eiermasse rühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form mit Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Pergamentpapier abdecken, Hülsenfrüchte hineingeben und im Ofen (Mitte) 10 Min. blind backen. Herausnehmen, Papier samt Hülsenfrüchten entfernen, Tarte leicht abkühlen lassen.

4. Die Eimasse auf dem Teigboden verteilen. Abwechselnd aus Zucchini- und Möhrenstreifen spiralförmig einen Kreis formen und in die Mitte der Masse setzen. Weitere Zucchini- und Möhrenstreifen um den kleinen Kreis legen, bis der Tarteboden bis zum Rand ausgelegt ist. Die Tarte im Ofen 30-40 Min. backen. Herausnehmen, 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.