

Rezept

# Zucchini-Möhren-Tarte

Ein Rezept von Zucchini-Möhren-Tarte, am 30.04.2024

## 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.