Spiral-Gemüsetarte



Leckere, vegetarische Tarte mit Möhren, Zucchini und Auberginen

---

Zubereitungszeit: 45 min
Wartezeit:
Backzeit: 55 min

ZUTATEN

Für den Teig

- 270 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL fein gehackte Kräuter nach Wahl
- 120 ml Olivenöl
- 120ml kaltes Wasser

Für den Belag

- 2-3 Möhren
- 2 Zucchini (mittelgroß)
- 1-2 Auberginen (je nach Größe)
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Sahne
- 2 Eier
- 2 EL Speisestärke
- 80 g Käse nach Wahl (fein geriebenen)
- Saft ½ kleinen Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss
- 1 EL fein gehackte Kräuter nach Wahl (wie oben)

Außerdem

- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig klebt, etwas Mehl zugeben. In Frischhaltefolie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Eine Tarteform mit 28 cm Ø (Backform geht auch) leicht einfetten, mit Mehl ausstäuben und zur Seite stellen.
3. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Nach der Kühlzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und die Tarteform damit belegen. Die Ränder andrücken und überstehenden Teig abschneiden. Den Teig mit der Gabel einige Male einstechen. Mit Backpapier belegen und die Hülsenfrüchte darauf verteilen.
5. In der Ofenmitte 15 Minuten vorbacken, danach das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

6. In der Zwischenzeit die Möhren schälen. Zucchinis und Auberginen waschen und putzen. Das ganze Gemüse mit einem breiten Sparschäler längs hauchfein in Scheiben schneiden.
7. Sauerrahm, Sahne, Eier, Speisestärke, geriebenen Käse, Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe pressen und dazugeben. Alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Fein gehackte Kräuter unterrühren.
8. Die Hälfte der Eiermasse auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Die Gemüsestreifen abwechselnd hochkant von außen nach innen in die Form stellen. Die Eiermasse gibt den Streifen Halt.
9. Die restliche Eiermasse gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Die Tarte für weitere 35-40 Minuten goldbraun backen. (Bitte Stäbchenprobe machen, ggf. Oberfläche abdecken und noch einige Minuten länger backen).
10. Nach der Backzeit die Tarte warm oder kalt servieren.