

## Zucchini-Tarte Rezept

Köstlicher Genuss für jeden Tag! Diese leckere **Zucchini-Tarte** ist nicht nur schnell und einfach zuzubereiten, sondern auch sehr gut für die Figur! Die Zucchini enthält viel Wasser und Ballaststoffe, was sie sehr gesund macht. Die Tarte ist sowohl warm als auch kalt sehr lecker.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 507 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#) | Abendessen

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 507 Kalorien | Fett: 30 g | Kohlenhydrate: 39 g | Eiweiß: 21 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 2 g

### Zutaten:

Für den Teig:

200 Gramm **Mehl**

1 **Ei**

100 Gramm **Butter**

1/2 Teelöffel **Salz**

3 Esslöffel kaltes **Wasser**

Für den Belag:

1 x mittelgroße **Zucchini**

5 x mittelgroße **Tomaten**

1 x Bund **Bärlauch**

25 Gramm **Pinienkerne**

180 Gramm **Ziegen-Camembert**

Nach Bedarf **Balsamico-Creme**

### So wird's gemacht:

#### ANLEITUNGEN:

#### Für den Teig:

Für den Teig: Mehl, Butter, Salz, Ei und Wasser mit kalten Händen oder mit einer Küchenmaschine verkneten. Den Boden und Rand einer gefetteten Tarteform (Durchmesser 28 cm) mit Teig auslegen.

Mit einer Gabel mehrfach einstechen.

#### WICHTIG! – (TIPP)

Auf den fertig ausgelegten Teig Alufolie ausbreiten und Back-Ton-Kugeln verteilen. Wer keine Back-Ton-Kugeln hat, kann auch getrocknete Erbsen nehmen.

Den Boden so 15 min bei 190 °C Umluft blind backen. So fällt der Teig am Rand nicht zusammen. (Wenn beides nicht vorhanden ist, dann fällt der Teig-Rand ein, ist auch nicht schlimm, schmeckt trotzdem lecker)

#### Für den Belag:

Zucchini, Tomaten und Ziegenkäse in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Boden aus dem Ofen nehmen. Erbsen oder Back-Ton-Kugeln und Alufolie entfernen.

Die Zucchini, Tomaten und Ziegenkäse fächerartig auf dem Mürbeteigboden verteilen. Wer mag, kann auch Käsereste verteilen.

Mit Pinienkerne bestreuen und für 20 min im Ofen wieder bei 190 °C Umluft backen.

#### Tipp:

Aus den restlichen Zutaten, die übrig geblieben sind, haben wir noch einen kleinen Tomaten-Zucchini-Salat gezaubert. Der super als Beilage passt.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: [kleineprise.de](http://kleineprise.de)