

Grüne Gemüse-Tarte

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 250 g feines Vollkorn-Dinkelmehl
- alternativ: glutenfreies Mehl
- 1 (Größe M) Ei
- 2 Prisen Salz
- 125 g kalte Butter
- für die Form: etwas Fett

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz dazugeben, die kalte Butter in Flöckchen auf dem Mehlsrand verteilen und alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, eventuell etwas kaltes Wasser hinzufügen. Eine Springform (28-30 cm Durchmesser) einfetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Die Form mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.

Zutaten für den Belag und Fertigstellung:

- 250 g grüner Spargel
- 250 g Brokkoli
- 200 g Zucchini
- 200 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 50 g alter (am Stück) Gouda
- 3 (Größe M) Eier
- 200 g saure Sahne
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen und Spargel und Brokkoli darin mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen. Zucchini dazugeben, etwa 1 Minute mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Brühe auffangen. Abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Käse fein reiben und mit Eiern, saurer Sahne und aufgefangener Brühe verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse darauf verteilen und mit dem Eier-Mix übergießen. Die Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen