



## Kräuterpension am Wald und Kochschule Hanau

Kräuterpension am Wald \* Liesingstr.11 \* 63457 Hanau

# Zucchinitarte

---

### **Das brauchst du:**

Für den Boden:

400 g Mehl  
200 g pflanzliche Margarine  
1 TL Salz  
100 ml Wasser

Für den Belag:

1 kg Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Tomate (optional)  
1 TL Salz  
200 ml pflanzliche Sahne  
1 TL Stärke  
2 EL Hefeflocken  
2-3 EL Öl zum Anbraten  
Optional: 100 g Räuchertofu, 2 EL geröstete Saaten deiner Wahl  
¼ Teelöffel Rauchpaprika, 1 EL Sojasoße

### **Und so einfach gehts:**

1.) Zubereitung des Mürbeteigbodens:

Alle Zutaten für den Mürbeteigboden in einer Küchenmaschine oder mit Hand verkneten.

Anschließend auf einen bemehlten Backblechboden oder Backpapier mit einem – am besten – kleinen Pizzaroller – ausrollen und den Teig mit der Gabel mehrmals einstechen.

Optional: Wer den Boden noch knuspriger wünscht, kann ihn vorab ca. 15 Minuten bei 100 ° C backen.

2.) Nun stellen wir den Belag her:

Hierfür schneidet man die Zwiebel in kleine Würfel und brät diese goldbraun an.

Anschließend fügt man die ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen Zucchini und die klein geschnittene Tomate hinzu. Das Ganze wird dann bei heruntergenommener Hitze bissfest gegart.

Während des Garprozesses kann nun die pflanzliche Sahne mit der Stärke, den Gewürzen und den Hefeflocken verrührt werden. Sobald das Gemüse bissfest ist, wird die Soße hinzugefügt und vermengt. Innerhalb von 1-2 Minuten dickt die Masse ein.

Schließlich wird die Masse auf dem vorgebackenen Bodenverteilt und bei 200 ° im Ofen ca. 25 Minuten gebacken. Nach 20 Minuten können optional noch Saaten auf der Tarte verteilt werden.

- 3.) Während die Tarte im Ofen ausbackt, kann der Räuchertofu mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben geschnitten und in einer Pfanne kross ausgebraten werden. Optional kann man den deftigen Geschmack noch erhöhen, indem man ¼ Teelöffel Rauchpaprika und einen Schuss Sojasoße an den Tofu gibt.

Sobald die Tarte fertig ist, einfach den Tofu und die gerösteten Saaten darauf verteilen.

Guten Appetit!

### Tipps:

- Achte darauf, dass du möglichst biologische Zutaten für deine Gerichte verwendest.
- Es wäre außerdem schön, wenn die einzelnen Bestandteile der Tarte weitestgehend saisonal und regional sind.
- Wie wäre es denn z.B., Obst und Gemüse im Rahmen einer Biokiste zu beziehen? Dies unterstützt deine Bio-Bauern vor Ort und ganz nebenbei auch noch die biologische Vielfalt und deine Gesundheit.
- Das Schöne ist dabei, dass z.B. saisonale Lebensmittel auch immer am preisgünstigsten sind. Erdbeeren im Winter haben da schon einen ganz anderen Preis als etwa im Mai.

Lesetipp: Asterix der Gallier (Band 1) zum Thema Erdbeeren im Winter 😊

- Vielleicht hast du ja auch Lust und die Möglichkeit, selber naturnah zu Gärtnern?
- Für faule Gärtner: versuch dich doch mal mit dem Anbau dankbarer, oft alter, Gemüsesorten wie etwa Topinambur, Knollenziest, Ewiger Kohl und Wildem Buchweizen.
- Die Zucchinirtarte kannst du übrigens ganz nach Belieben mit saisonalem Gemüse abändern. Wir bereiten die Tarte im Winter auch sehr gerne mit Wirsingkohl oder Spitzkohl zu.

Gefördert durch:

