

ZUCCHINITARTE



Du brauchst:

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 Saaten deiner Wahl



So einfach geht's:

Alle Zutaten für den Mürbeteigboden in einer Küchenmaschine oder mit der Hand verkneten. Anschließend auf einen bemehlten Backblechboden oder Backpapier – am besten mit einem kleinen Pizzaroller – ausrollen. Damit der Boden mit dem Belag nachher nicht so durchnässt, den Mürbeteigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten bei 100 ° C backen. Während der Boden vorbackt, kann nun der Belag vorbereitet werden.

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 kleingeschnittene 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 Boden verteilt und bei 200 ° im Ofen ca. 25 Minuten gebacken. Nach 20 Minuten können optional noch Saaten auf der Tarte verteilt werden. Während die Tarte im Ofen ausbackt, kann der Räuchertofu mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben geschnitten und in einer Pfanne kross ausgebraten werden. Sobald die Tarte fertig ist, einfach den Tofu darauf verteilen.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN



- ✓ Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse oder Seminare näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel