



- Rezept der Woche -

Tarte mit Zucchini und Linsen

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Butter, 125 ml Milch, 80 g Joghurt Natur
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 350 g Zucchini
- 100 g rote Linsen
- 2 EL Essig
- geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Emmentaler oder Gouda Käse

Zubereitung

- Mehl, Butter, Joghurt und 1 TL Salz verkneten. 30 Minuten kühl stellen
- Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln, Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden
- Ofen auf 180 °C vorheizen, Tarteform (ca. 26 cm Ø) fetten und mit Mehl bestäuben
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen, gefettete Form mit dem Teig auslegen, überstehende Ränder nach innen einschlagen und festdrücken, den Teigboden mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten backen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin unter Wenden 3–4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Linsen darin 2–3 Minuten andünsten, dann ca. 150 ml Wasser zugießen und ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Zucchini und Linsen auf die Tarte verteilen
- Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Hälfte des Käses in die Eiermilch rühren und auf die Tarte gießen. Übrigen Käse draufstreuen und ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und warm oder kalt servieren

Guten Appetit!