

Gemüse Tarte

Für 1 Tortenform oder 12 Muffinsförmchen



Was du benötigst:

1 Pizzateig, ½ Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Eier, Parmesan, 20 ml Sahne, 1 Ricotta, 1 Naturjoghurt

Vegetarischer Belag: 1 Karotte, 2 Zucchini, 2 Peperoni, 2 Kartoffeln, Lauch oder sonstiges Gemüse nach Wunsch.

Man kann die Tarte auch mit Schinken, Speck oder weiterem Gemüse nach Wahl verfeinern.

Schritt 1:



Bereite dir schon mal das Tortenblech vor und beschmiere es großzügig mit Butter. Den Backofen kannst du bereits auf auf 200 Grad „Unter und Oberhitze“ aufheizen. 

Lege dir alle Zutaten zurecht, wasche das Gemüse und los geht's mit dem Schneiden und Schnippeln.

Beginne als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel zu schneiden.

<https://www.fissler.com/de/kochen/tipps-und-tricks/schritt-fuer-schritt/zwiebeln-richtig-schneiden/>

Schritt 2:



Nun schneide das restliche Gemüse in kleine Würfel. Achte dabei darauf, dass die Stücke ungefähr gleich groß sind, damit sie gleich schnell gar sind.



Schritt 3:



Sobald du mit dem Gemüse fertig bist, kannst du einen Topf mit etwas Öl darin erhitzen. Sobald das Öl warm ist, schmeiß die zuvor gehackte Zwiebel und Knoblauch in den Topf und brate die Zwiebel an, bis sie goldbraun wird.

Schritt 4:



Sobald die Zwiebel etwas angeröstet ist, kannst du vorerst nur die Kartoffeln und Karotten dazu geben. Diese brauchen etwas länger, um gar zu sein, als das restliche Gemüse.

Brate die Kartoffeln und Karotten an und gib etwas Salz und Pfeffer dazu. Anschließend nimmst du ca. ein Glas Wasser und gießt das Gemüse auf, gib den Deckel auf den Topf und lass das Gemüse für ca. 10 Minuten garen.

Schritt 5:



Achte darauf, dass du zwischendurch immer mal wieder umrührst, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Anschließend kannst du das restliche Gemüse mit in den Topf geben. Sollte keine Flüssigkeit mehr im Topf sein, kannst du noch einmal mit etwas Wasser aufgießen. Anschließend den Deckel wieder schließen und wiederum für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse kann noch etwas bissfest sein, es kommt später noch in den Ofen. Nach Belieben mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

Schritt 6:



Während das Gemüse kocht, nutzen wir die Zeit, um den Teig auf das Blech zu geben. Dafür den Teig etwas „auseinander ziehen“ und vorsichtig über das Blech legen. Den überstehenden Rand kannst du abschneiden und mögliche Risse oder Löcher überdecken.

Schritt 7:



Für die Tarte benötigen wir ein Eigemisch. Dafür kannst du die 3 Eier, etwas Parmesan und 20 ml Sahne vermischen. Anschließend das Eigemisch mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Wahl würzen.

Schritt 8:



Nun dürfte das Gemüse fertig sein. Verteile es gleichmäßig auf dem vorbereiteten Teigboden. Wenn du willst, kannst du die Tarte mit Tomaten am Rand verzieren.

Schritt 9:



Nun das Eigemisch großflächig über die Tarte vergießen. Solltest du noch etwas Teig übrighaben, kannst du daraus ein Herz formen und auf die Tarte legen.

Schritt 10:



Nun kommt die Tarte für ca. 25 Minuten in den zuvor aufgeheizten Ofen.

Schritt 11:



Während die Tarte im Ofen ist, machen wir einen leckeren Dip. Dazu Ricotta und Naturjoghurt vermischen und mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika und 1 Knoblauch würzen.

Schritt 12:



Nach ca. 25 Minuten dürfte die Tarte fertig sein. Das erkennt ihr daran, dass das Ei obenauf goldgelb und fest geworden ist.

Die Tarte anschneiden und mit einem Klecks Dip auf dem Teller servieren.

Fertig! Mahlzeit!