

**Theresa Baumgärtner**  
**Gemüsespiral-Tarte**

**Montag, 08. Oktober 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für den Mürbeteig**

125 g Butter, kalt  
200 g Dinkel-Mehl, Type 630  
1 Eigelb  
1 TL Salz  
1 Prise Muskatnuss, frisch  
gerieben



**Für den Belag**

½ Bio-Zitrone (Schale)  
½ Knoblauchzehe  
200 g Schmand  
75 g Bergkäse, frisch gerieben  
2 Eier  
½ TL Meersalz  
etwas Pfeffer  
3 Zucchini (z. B. gelb & grün)  
4 Möhren (z. B. bunte)

**Zusätzlich**

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**Zubereitung:**

1. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die kalte Butter in Würfel schneiden.
3. Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. 50 ml eisgekühltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten kühl stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
6. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder mit Hilfe einer Küchenmaschine Zucchini und Möhren längs in jeweils feine Scheiben hobeln.
7. Den Teig am Boden und Rand mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.
8. Die Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden kurz abkühlen lassen.

9. Für den Guss Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
10. Schmand mit dem Käse, den Eiern, Knoblauch und den Zitronenzesten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Den Schmandguss auf den Boden gießen.
12. Für das Spiralmuster eine Gemüsescheibe (z. B. Zucchini) fest aufrollen. Mit einem weiteren Gemüsestreifen in anderer Farbe (z. B. Möhre) spiralförmig umwickeln. Das Gemüse so nach und nach zu einer Spirale aufrollen, bis diese sich nicht mehr in einer Hand halten lässt.
13. Spirale mit der offenen Seite mittig auf dem Teig platzieren, dabei stets mit einer Hand fixieren, damit sich die Gemüsestreifen nicht wieder lösen.
14. Weiter fest mit Gemüsestreifen umlegen, bis die ganze Form ausgefüllt ist. Dabei eventuell entstehende Lücken mit Reststücken auffüllen.  
Tipp: Die Lücken können auch mit rohen, geschälten, fein gehobelten Kartoffeln aufgefüllt werden.
15. Die Quiche bei gleicher Temperatur ca. 50-60 Minuten goldbraun fertig backen.
16. Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen. Die Tarte schmeckt aber auch ausgekühlt sehr lecker.

Pro Portion: 695 kcal / 2915 kJ

41 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 50 g Fett