

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Zucchinitarte

100 g gem. Haselnüsse  
150 g Weizenvollkornmehl  
3 Eigelb (Gew. -Kl. 2)  
100 g Butterflöckchen  
jod. Meersalz  
1 Tl Honig

320 g Netto Zucchini  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
1 El Obstessig  
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz  
Thymian  
3/4 Glas schwarze Oliven  
1/2 Pfefferschote  
50 g Haselnüsse

150 cm<sup>3</sup> Sahne  
100 g Crème fraîche  
2 Eigelb (Gew. -Kl. 2)  
1 Ei (Gew. -Kl. 2)  
30 g Parmesan, jod. Meersalz

Teig herstellen aus:

Eine Tarteform (Ø 28 cm) mit dem Teig auslegen, mehrfach mit einer Gabel einstechen, 30 Min. kalt stellen.

in Scheiben schneiden, kurz in andünsten. Zucchini mit

würzen, abkühlen lassen.  
entsteinen und kleinschneiden, in feine Streifen schneiden, hacken, abgekühlte Zucchini auf dem Teig verteilen, schwarze Oliven, Pfefferschote u. Haselnüsse darüberstreuen.  
Guß:

verrühren, darübergießen.  
Mikrowelle Plus:  
180 Watt / 200 Grad / 25 Min.

Gesamt: 4380 kcal : 12 = 365 kcal