



Zucchinitartes mit Haselnüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Weizenmehl, Type 405 | 200 g |
| Hefe, frisch | 21 g |
| Wasser | 80 ml |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Zucchini | 2 St. |
| Eier | 2 St. |
| Schlagsahne | 100 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Emmentaler gerieben | 50 g |
| Haselnusskerne, ganz | 20 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. In die Mulde lauwarmes Wasser geben und Hefe hineinbröckeln. Ca. 20 Min. zugedeckt ruhen lassen. Anschließend mit Öl und $\frac{1}{4}$ TL Salz verkneten. Erneut zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, grob raspeln, salzen und beiseitestellen. Aus dem Teig 4 kleine oder 1 großen flachen Fladen formen. Gefettete Tarteform(en) damit auslegen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand stehen lassen.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Ei, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Käse zufügen. Zucchini in einem Sieb abspülen, trockentupfen und auf dem Teig verteilen, mit der Eimasse begießen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
4. Inzwischen die Nüsse hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Nüsse ohne Fett rösten und anschließend grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zucchinitartes mit Petersilie und Nüssen garnieren. Heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 422 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 20 g |