



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
Olivener Öl	4 EL
Salz	
Zucchini	2 St.
Eier	2 St.
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz	
Emmentaler gerieben	50 g
Haselnuskerne, 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