Zucchini-Tartes mit Vollkornmehl

Wer auf seine Linie achtet und Appetit auf französische Küche bekommt, sollte einmal das Rezept für Zucchini-Tartes mit Vollkornmehl probieren: Einfach köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: abnehmen.net

Zutaten

160 g	Magertopfen
70 g	Weizenvollkornmehl
0.5 TL	Backpulver
1 TL	Öl
2 EL	Wasser (für den Teig)
1 Stk.	Zucchini
160 g	Frischkäse (mit Kräutern)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Knoblauchzehe
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
	Wasser (bei Bedarf für den Topfen)

Zubereitung

1. Für die Zucchini-Tartes mit Vollkornmehl das Mehl mit dem Backpulver, Salz, Wasser und einem Drittel des Topfens zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie abdecken. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2. Währenddessen Backofen auf 20°C vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit

Knoblauch bestreuen.

3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf dünn ausrollen. Kleine Tartes-Förmchen mit Butter einfetten und mit dem Teig auslegen. Mit einem Teil des Frischkäses bestreichen.

4. Zucchinischeiben dachziegelartig auf den Tartes verteilen. Diese ca. 15 Minuten backen lassen.

5. Den restlichen Topfen mit dem übrigen Frischkäse und Wasser nach Belieben verrühren, bis er eine cremige Konsistenz erhält. Salzen, pfeffern und zusammen mit den noch heißen Tartes servieren.

Tipp

Zu den Zucchini-Tartes mit Vollkornmehl schmeckt frischer grüner Blattsalat.