

Möhren-Kräuter-Tarte

Herbst

12 Stück, 3 pro Portionen

Zutaten

3 Möhren 100 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl

50 ml Rapsöl

100 g geriebener Käse (je nach Angebot
Gouda, Emmentaler oder Bergkäse)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 Eier

½ Bd. Petersilie oder 2 EL getrocknete oder TK- Petersilie

1 Bd. Schnittlauch oder 4 EL getrockneter oder TK-
Schnittlauch

Jodsalz/ Pfeffer

1. Zwiebeln klein schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken und Möhren grob raspeln
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren. In eine Springform oder eine größere Auflaufform füllen.
3. Bei 160-170 °C (Gas Stufe 2, Strom 160-170 °C) ca. 35-45 Minuten im Backofen backen.

✓ **Tipp:** Anstelle der Möhren kann auch eine Mischung aus Zucchini (würfeln) Porree (in Ringe schneiden) oder Mangold (in Streifen schneiden) verwendet werden.