Gemüse Tarte mit Flockenboden

Zutaten für ein Backblech:

Für den Teig:

- 100 g Dinkelmehl Typ 1050 er
- 400 g zarte Haferlocken
- Salz
- 240 g kalte Butter

Für den Belag:

- 1500 g gemischtes Gemüse z.B. Zucchini, Paprika, Karotten, Kirschtomaten
- 9 Eier
- 3 Becher Schmand
- 300 g geriebener Bergkäse
- Salz & Pfeffer
- 6 EL frisch gehackte Kräuter oder etwas getrocknete Kräuter der Provence

Zubereitung:

Mehl, Haferflocken, 1 TL Salz, die Butter in Stückchen und 8 EL kaltes Wasser in einer Schüssel erst mit dem Knethaken des Handrührgeräts, dann auf einem leicht bemehlten Backpapier von Hand zu einem Teig verkneten. Zur Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen. (Oder 15 Minuten in die Gefriertruhe).

Den Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backblech einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf einem bemehlten Backpapier eckig in der Größe des Backblechs ausrollen und in das Backblech geben mit der Hand einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit einem Backpapier mit getrockneten Hülsenfrüchten ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen (Mitte) blind backen (vorbacken). In der Zwischenzeit den Käse reiben.

Das Gemüse waschen, putzen und in möglichst gleich große Stifte oder Würfel schneiden. Gemüse in der Pfanne kurz erwärmen und anschließend gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
Eier mit Schmand verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse sehr fein reiben und zusammen mit den gehackten Kräutern unterrühren. Den Eier-Käse-Guss über das Gemüse gießen.
Die Gemüse-Quiche in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 35-40 Min. backen, bis sie schön goldbraun gebacken ist. Etwas auskühlen lassen und z.B. zusammen mit einem gemischten grünen Salat servieren.

Guten Appetit 😊