

Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln

Für 4 Personen

Für den Boden:

270 g Dinkelkörner	1 EL Leinsaat, geschrotet	4 EL Walnusskerne
1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Backpulver
5 EL Olivenöl	200 ml lauwarmes Wasser	1-2 EL pflanzliches Speiseöl

Für den Belag:

1 gelber Zucchini (ca. 300 g)	2 rote Zwiebeln	1/2 TL Salz
1 TL Ahornsirup	3 Zweige Basilikum	essbare Blüten

Für die Sauce:

4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Petersilie	100 g Cashewnusskerne
2 EL Hefeflocken	1 TL Salz	1 TL Weißweinessig
200 ml Wasser		

Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Dinkelkörner mit der Leinsaat und den Walnüssen in der Kaffee- oder Getreidemühle fein zermahlen oder das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und Walnüsse sowie Leinsaat gesondert mahlen. Alternativ die Nüsse mit dem Messer sehr fein hacken. Anschließend Mehl, Leinsaat und Nüsse mit Salz, Pfeffer und Backpulver vermischen, dann das Olivenöl sowie 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.

Mit dem langen Stielende eines Holzlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem homogenen Teig verkneten.

Eine Spring- oder Tarteform (26 cm Durchmesser) mit wenig Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen und den Boden mit leicht angefeuchteten Händen hineindrücken, dabei einen Rand von ca. 2 cm formen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene 7 Minuten vorbacken. Danach herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Den Backofen nicht ausmachen!

In der Zwischenzeit den Zucchini waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in 4-5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Die Scheiben nochmals in einzelne Ringe teilen.

Für die Sauce die Rosmarin und Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Rosmarinnadeln von den holzigen Stielen ziehen. Rosmarinnadeln und Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Die Cashewnüsse mit den Hefeflocken, Salz, Weißweinessig und 200 ml Wasser glatt pürieren. Zuletzt die gehackten Kräuter einrühren.

Den vorgebackenen Boden gegeben falls leicht herunterdrücken und die Sauce darauf verteilen. Die Zucchini-scheiben und Zwiebelringe abwechselnd überlappend auf den Boden legen, dabei am Rand beginnen und nach Innen arbeiten. Zum Schluss jeweils 1/2 TL Salz und 1 TL Ahornsirup über den Belag streuen. Die Tarte im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober-Unterhitze ca.45 Minuten backen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und auf der Tarte verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und nach Belieben mit frischen essbaren Blüten dekorieren.

Nicole Just am 08. Juni 2015