

Gemüse-Tarte



Leckere, pikante Tarte

Wenn man mit viel Gemüse, das man vorrätig hat und das verbraucht werden muss, eine leckere Gemüse-Pizza zubereiten kann, dann kann man auch eine leckere Gemüse-Tarte damit zubereiten und backen. Gesagt, getan.

Ich habe Bohnen, Spargel, Fenchel, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer verwendet.

Der Ingwer wird auf einer Küchenreibe fein gerieben. Er gibt der Tarte im Nachgeschmack eine leicht süße, scharfe und fruchtige Note.

Gewürzt wird nur mäßig mit Salz und weißem Pfeffer, die Tarte soll nicht überwürzt werden.

Ich habe die Tarte einmal ausnahmsweise 1 $\frac{1}{2}$ Stunden gebacken und keine 1 Stunde, wie im Grundrezept für eine Tarte vermerkt ist. Das hat auch seinen Sinn.

Denn ich wollte unbedingt ganz sicher gehen, dass alle Gemüsesorten gut durchgegart werden. Denn dieses Mal gare ich das Gemüse nicht vor.

Und der Pizza-Teig verträgt das lange Backen gut.

Eine Gemüse-Taste ist pikant und herzhaft.

Daher eignet sich ein Hefeteig besonders dafür. Dieses Mal habe ich mir anderweitig beholfen und keinen frischen Hefeteig zubereitet. Sondern einen fertigen, industriell gefertigten Pizza-Teig aus der Packung verwendet.

Die Torte gelingt saftig und schmackhaft.

Und am besten isst man sie aus der Hand und nicht mit der Kuchengabel, wie auf dem Foto zu sehen. Der Boden ist stabil genug dafür.

Gemüse-Tarte



3. September 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Tarte](#)

Vorbereitungszeit

20 Minuten

Kochzeit

1 Stunde, 30 Minuten

Gesamtzeit

1 Stunde, 50 Minuten



Zutaten

Für den Boden:

- 1 Pizza-Teig (Hefeteig)

Für die Füllmasse:

- 8 Stangenbohnen
- 6 grüne Spargel
- $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Anleitung

1. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.
2. Ingwer schälen, auf einer kleinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben.
3. Backpapier in einer Spring-Backform auslegen.
4. Pizza-Teig in der Backform auslegen. Eventuell den Teig etwas zurechtschneiden, einige Teilstücke für den Rand verwenden, diese neu hinzufügen und an den restlichen Teig andrücken.
5. Gemüse in die Backform geben und gut verteilen.
6. Salzen und pfeffern.
7. Füllmasse aus Eiern und Sahne darüber geben und ebenfalls gut verteilen.
8. Auf mittlerer Ebene 1 ½ Stunden im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.
9. Herausnehmen, gut abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.
10. Stückweise anschneiden und servieren.
11. Guten Appetit!

Schlagwörter

[Fenchel](#),
[Gemüse](#),
[Hefeteig](#),
[Ingwer](#),
[Knoblauch](#),
[Pizza-Teig](#),
[Spargel](#),
[Stangenbohnen](#),
[Zucchini](#),

Zwiebel

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/09/03/gemuese-tarte-3/>