

spiralen-gemüsetarte

Für eine 26-cm-Quicheform.



Ofen vorheizen auf 190° C.

Quicheteig

als Boden und kleinen Rand in der Form ausbreiten. (Ich nahm ein Fertigprodukt, denn alles weitere ist noch spannend genug.) Den Boden mit

2 EL Dijon-Senf

60 gr Creme fraiche

bestreichen.

2 frische Salbeiblätter

kleinhacken und darüberstreuen.

3 Zucchini

1 Aubergine

6 Karotten

(verschiedene Farben, wo möglich) waschen und mit einem Gemüseschäler in Längsstreifen schneiden. Zucchini und Aubergine nicht schälen, die Schalen erfüllen dekorative Zwecke...

Einen Zucchini-Streifen eng zur innersten Spirale rollen und in die Mitte des Bodens setzen (Schalen nach oben, wo vorhanden), dann die Spirale fortsetzen, bis die Form komplett gefüllt ist.

Alles mit

Olivenöl

beträufeln und mit

Salz und Pfeffer

würzen.

Im vorgeheizten Ofen für 40 Minuten backen.

Und zum Schneiden braucht man dann ein wirklich scharfes Messer, um die Optik nicht zu zerstören!