



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Möhren

Wer nicht alle Möhren roh wegfuttert, kann noch diese wunderbare Tarte ohne Boden testen. Sie schmeckt warm oder kalt und eignet sich bestens als Meal-Prep für die Woche.

Zutaten:

6-7 mittelgroße Möhren, 2 Zehen Knobi, Kräuter nach Belieben (Estragon, Thymian, Rosmarin - je nach Geschmack), ein guter Schuss Olivenöl + etwas für die Form, 150 g Lieblings-Feta, 2 Eier, 100 g Frischkäse, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Möhren grob raspeln, Knobi fein hacken. Mit dem Olivenöl in einer Pfanne langsam bei niedriger Stufe rösten, immer mal wieder wenden. Mit Kräutern und Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenn die Möhren weich sind und ein wenig Farbe bekommen haben, sind sie fertig. In der Zwischenzeit Eier mit Frischkäse in einer Schüssel verquirlen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Feta dazu bröseln. Auflaufform einfetten (oder mit Backpapier auslegen) und die Möhrenmasse gleichmäßig einfüllen. Eier-Feta-Masse darüber schütten, so, dass überall etwas ist. :-)) Im Backofen für 20-25 Minuten backen. Die Tarte darf gern goldgelb werden. Kurz abkühlen lassen und genießen!

