

Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt: Tarte mit frischem Basilikum

Ernährungsexperte Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin kocht ein sommerlich frisches Gericht für Sie:

1. 125 g Butter, Salz, 250 g Mehl, Ei und 1 El Wasser verkneten. Flach drücken, in Folie wickeln, 2 h kaltstellen. Auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Tarte-Form damit auslegen, Rand gut andrücken. Teigboden mit einer Gabel einstechen. 30 min kaltstellen.

2. Einen Mozzarella in halbe Scheiben schneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln. In Öl bei mittlerer Hitze 2 bis 3 min braten, salzen, pfeffern, im Sieb abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf Backblech legen, unter

vorgeheiztem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika mit feuchtem Tuch abdecken, abkühlen lassen, häuten, grob schneiden.

3. 120 ml Sahne, 3 Eier, 60 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat mischen. 4 Kirschtomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teig in der Form mit Backpapier bedecken und mit Hülsen-



früchten belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, keine Umluft) auf der 2. Schiene von unten 20 min vorbacken. Aus Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden dünn mit Eiweiß bestreichen und weitere 10 min backen. Aus Ofen nehmen, 5 min abkühlen lassen. 4. Zucchini und Paprika auf Tarte verteilen, mit Mozzarella, Tomatenscheiben belegen. Sahneguss bis knapp unter Teigrand gießen, mit Käse bestreuen. Kirschtomaten, Oliven darauf verteilen. Im Ofen bei 180 Grad 25 bis 30 min backen. Tarte aus dem Ofen nehmen, mit frischen Basilikumblättern belegen. Zimmerwarm servieren.



FOTOS: ECKI RAFF, GNIFKE

Holger Gniffke

Montag ist Seniorentag!

Tolle Preise ...
für alle Kunden **ab 60 Jahre,**
jeden **Montag**
20 % Rabatt auf Ihren Einkauf.*



* Ausgenommen Aktionsangebote. Keine Doppelabbattierung. Nicht auf Bestellungen. Gilt aus gesetzlichen Gründen nicht bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.

Apothekerin Katja Köhn
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 566 63 20 · Fax: 0395 - 566 63 53
www.pluspunkt-apotheke-neubrandenburg.de

GESUND BLEIBEN. WOHL FÜHLEN. GELD SPAREN.