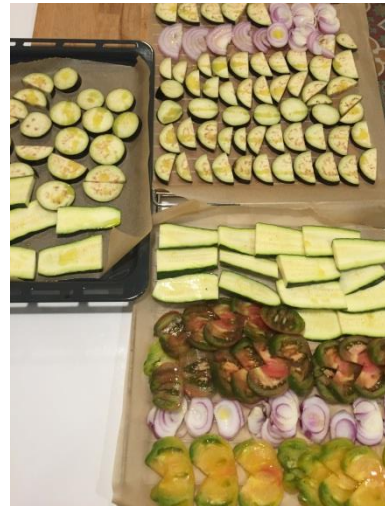




## Sommerliche kalte Gemüsetarte – ohne Gelatine!!

**Vorbereitung** ca. 90 Minuten  
**Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen**

1 Bund frische gemischte Kräuter:  
Basilikum  
Petersilie  
Schnittlauch  
4 Knoblauchzehen  
150ml Olivenöl  
4 Zucchini  
2 Auberginen  
Ca. 300 g Butternußkürbis oder Süßkartoffel  
500g sommerlich reife Tomaten  
2 große rote Zwiebeln  
100g Käse Tomme de brébis  
Salz, Pfeffer  
70ml Muskatessig oder Apfelessig



Das Olivenöl auf 70°C erhitzen.  
Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen.  
Die Kräuter kleinschneiden und hinzugeben,  
Alles mit dem erhitzten Olivenöl übergießen und ca. 90 Minuten, am besten über Nacht ziehen lassen.



Die Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden, ebenso den Kürbis.

Leicht mit Salz bestreuen und ca. 90 Minuten ruhen lassen. Wenn die Süßkartoffel gewählt wurde, bitte vor dem Schneiden ca. 15 Minuten geschält kochen.

Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen

Die Tomaten und die Zwiebeln schneiden .

Das gesamte Gemüse auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und ca. 25 Minuten im Ofen garen, bis es den je nach Geschmack gewünschten Garstatus erreicht hat.

Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Eine Kastenkuchenform mit Frischhaltefolie und Backpapier auslegen: So, dass die Frischhaltefolie über der Kuchenform zusammengezogen werden kann.

Den Käse reiben.

Das Kräuteröl mit dem Essig mischen und 3 Esslöffel in die Kuchenform geben.

Nun das Gemüse hineingeben: Mit den Auberginenscheiben beginnen, dann die Zucchini-scheiben, die Tomaten, den Kürbis/Süßkartoffelscheiben und die Zwiebelscheiben. Jede Gemüselage mit dem Kräuteröl beträufeln und Käse darübergeben, salzen und pfeffern. Die Folie am Schluß über dem Gemüse-kuchen schließen.

Über Nacht beschwert( z.B. mit einer Bierflasche) im Kühlschrank ruhen lassen.

Vor dem Servieren die Folie auseinandernehmen, eine passende „Kuchen“platte über die Form legen und mit der Gemüsetarte umdrehen, vorsichtig die Form und die Folie entfernen und..... GENIEßEN!!!

Guten Appetit!

**Karin Völkl**  
**Heilpraktikerin**  
Dipl.Sportlehrerin/  
Sporttherapeutin

Flachsgraben 13  
53343 Wachtberg

Fon: 02 28 – 463177  
Fax: 02 28 – 46 50 20

[voelkl@naturheilpraxiswachtberg.de](mailto:voelkl@naturheilpraxiswachtberg.de)  
[www.naturheilpraxiswachtberg.de](http://www.naturheilpraxiswachtberg.de)