

Id0980 web dish name 6656

## Frühlings-Tarte

mit Fenchel-Radieschen-Salat



30-40min



4 Personen

Draußen wird es langsam grüner und so schmeckt auch dieses Gericht nach Frühling: Während wir eine zitronige Lauchpfanne auf die Tartes legen und diese gold-braun backen, bereiten wir noch schnell einen Fenchel-Radieschen-Salat zu. Die roten Knolle mit ihrem scharfen Geschmack schützt die Verdauungsorgane und steckt voller Vitamine C. Das gibt viel Energie für den Frühling!

## Was du von uns bekommst

- Topfen <sup>7</sup>
- Radieschen
- Fenchel
- Gemüse Mischung mediterran
- unbehandelte Zitrone
- Lauch
- Blätterteig <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier <sup>3</sup>
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- 2 Auflaufformen
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 850.0kcal, Fett 58.4g, Eiweiß 27.7g, Kohlenhydrate 50.0g



**1. Lauch vorbereiten**

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Dann eine große Pfanne mit 300ml Wasser mittelhoch erhitzen und den Lauch darin mit je einer Prise Salz und Zucker zugedeckt ca. 3-4Min. dämpfen, anschließend ohne Deckel die gesamte Flüssigkeit verkochen lassen.



**4. Tarte backen**

Die **Tartes** im Backofen 25-30Min. backen, bis der Blätterteig knusprig und goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. auskühlen lassen.



**2. Füllung zubereiten**

Die **Schale** von der halben **Zitrone** abreiben und den **Saft** auspressen. In einer großen Schüssel **Topfen** mit 2 Eiern verquirlen. Die **Gewürzmischung**, **1TL Zitronenabrieb**, sowie die **Hälfte des Lauchs** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Salat vorbereiten**

Inzwischen die **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den Rest in möglichst feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** achteln.



**3. Tarte vorbereiten**

Die **Teige** ausrollen und in jeweils einer Tartform, oder einer flachen Auflaufform auslegen, sodass ein ca. 2-3cm hoher Teigrand entsteht. Den **Teig** dafür evtl. zuschneiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Nun die Füllung auf die beiden Formen verteilen. Den restlichen **Lauch** darüber verteilen.



**6. Salat zubereiten**

**Fenchel** und die **Radieschen** mit **3-4EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** sowie Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Dazu die **Tartes** servieren.