

Id0980 web dish name 6656

Frühlings-Tarte

mit Fenchel-Radieschen-Salat



30-40min



2 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

- Lauch
- Radieschen
- Topfen ⁷
- Gemüse Mischung mediterran
- Blätterteig ¹
- Fenchel
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Diese Portion reicht übrigens gut für drei Personen.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 41.0g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 36.0g



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 den Deckel entfernen und die gesamte Flüssigkeit verkochen lassen.



4. Tarte backen

Die **Tarte** 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 1 Ei 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

Den **Teig** ausrollen und in einer flachen Tarteform, oder einer flachen Auflaufform auslegen, sodass ein ca. 2-3cm hoher Teigrand entsteht. Den **Teig** dafür evtl. zuschneiden. Den **Teig** mit einer Gabel mehrmals einstechen und nun die **Füllung** hineingeben. Den restlichen **Lauch** darüber verteilen.



6. Salat zubereiten

Fenchel und die **Radieschen** mit 3-4EL **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Dazu die **Tarte** servieren.