

8.
PLATZ

von Bettina Stankowitz
aus Münster

Fencheltarte mit Kapern

für Gäste

Für 8 Stücke

Teig: 100 g Butter ♦ 250 g Dinkelvollkornmehl
♦ Salz ♦ 1 Ei ♦ **Füllung:** 750 g Fenchel mit Grün
♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 30 g Kapern
♦ 2 Zweige Rosmarin ♦ 4 Zweige Thymian
♦ 1 Bio-Zitrone ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 150 g Gorgonzola (s. Tipp) ♦ **Guss:** 200 g Frischkäse ♦ 2 Eier ♦ **Außerdem:** Butter für die Form ♦ Mehl für die Arbeitsfläche

1. Für den Teig Butter 1 cm groß würfeln und mit Mehl, ½ TL Salz, Ei und 3 EL kaltem Wasser mit den Knethaken des Handrührers oder den Fingern zu homogenem Teig verkneten. In Dose mit Deckel luftdicht verpacken und ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Inzwischen für die Füllung Fenchel waschen, putzen, Grün zur Seite legen, vierteln und Strunk herausschneiden. Viertel quer in 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Olivenöl und Kapern in Schüssel mischen. Rosmarin und Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abzupfen, fein hacken und die Hälfte in die Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und ebenfalls in die Schüssel geben. Fenchel zufügen, salzen und pfeffern und gut mischen.

3. Für den Guss Frischkäse, Eier, restliche Kräuter, Salz und Pfeffer in Mixbehälter geben und zu cremiger Masse pürieren. Backofen auf 200 °C vorheizen. Quicheform fetten. Mürbeteig auf gut bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und in Form legen, dabei einen 2–3 cm hohen Rand formen. Zitrone schä-



Foto: Lena Merz

len, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese klein schneiden. Fruchtfleisch auf dem Teigboden verteilen. Gorgonzola 0,5 cm groß würfeln und unter Fenchel mischen. Fenchelmischung in Form füllen, mit Guss übergießen und ca. 30 Minuten backen.

4. Inzwischen Fenchelgrün waschen und fein hacken. Tarte vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 30 Minuten Backzeit

Pro Stück: ca. 421 kcal, 1760 kJ, 15 g EW, 24 g KH, 30 g F, 2 BE

Küchen-Tipps

- Ein milder Gorgonzola dolce passt hier hervorragend, da er den zarten Fenchelgeschmack nicht überdeckt.
- Servieren Sie einen Blattsalat mit Zitronendressing zur Tarte.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

