

Fenchel - Tarte mit Safran

Kategorien: Backen, Kuchen, Gemüse, Pikant, Quiche

Zutaten für: 8 Portionen

1,3	kg	Fenchel
125	ml	Trockener Weisswein Oder Gemuesebruehe
2	Essl.	Anislikoer (z. B. Ricard)
50	ml	Orangensaft
2	Teel.	Fenchelsaat; (evtl. aus Einem Teebeutel) Oder Anissaat Salz
1	Döschen	Safranpulver
2	Teel.	Honig
1		Runder Blätterteigboden Aus dem Kuehlregal
230		G); ersatzweise 3 Scheiben TK-Blaetterteig A 75 g
5		Eier
300	Gramm	Creme fraiche Pfeffer und Muskat
100	Gramm	Parmesan-Kaese; gerieben

Anleitung:

Die Fenchelknollen putzen, dabei das Gruen beiseite legen. Fenchel abspuelen, trockentupfen, die Knollen halbieren und den Strunk keilfoermig herausschneiden. Die Haelften quer in duenne Streifen schneiden. Fenchel, Wein oder Gemuesebruehe eventuell Anislikoer, Orangensaft, Fenchel- oder Anissaat etwas Salz, Safran und Honig im geschlossenen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze zehn bis 15 Minuten duensten. Abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen.

Eine grosse Spring- oder Tarteform (d=30 cm) mit dem Blaetterteig auslegen (oder aufgetaute TK-Blaetterteigscheiben aufeinanderlegen und auf wenig Mehl ausrollen). Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form einige Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit Eier, fuenf Essloeffel Fenchelsud Creme fraiche und gehacktes Fenchelgruen verruehren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kraeftig wuerzen. Fenchel, Eiermischung und die Haelfte des Kaeses verruehren und auf den Teigboden geben. Restlichen Kaese darueberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200°C, Gas Stufe 4 etwa 15 Minuten backen.

Den Backofen auf 200°C Umluft 175°C, Gas Stufe 2-3 herunterschalten und die Tarte weitere 25 bis 30 Minuten backen.

Naehrwerte: pro Stueck ca. 410 Kalorien, 30 g Fett