

Rezept

Brennnessel-Tarte

Ein Rezept von Brennnessel-Tarte, am 16.12.2025

Zutaten

300 g Mehl	50 g Speisestärke
1/2 TL Salz	200 g Butter
1 Ei	4-5 Handvoll Brennnesselspitzen (ca. 80-100 g)
1 Bio-Zitrone	1 rote Chilischote
120 g Parmesan	5 Eier
250 g Schmand	1 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer
Butter für die Form	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Quicheform (26 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Speisestärke und Salz in einer Rührschüssel mischen. 2 EL kaltes Wasser, die Butter in Stückchen und das Ei hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Brennnesseln waschen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und trocken schleudern. Die Stängel mit einer Schere entfernen und die Blätter grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Eier, Schmand, Speisestärke, Parmesan, Chili, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Backofen auf 190° vorheizen. Die Quicheform mit Butter einfetten. Zwei Drittel des Teigs auf der bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form ausrollen. Den Teig in die Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken. Herausnehmen (den Ofen eingeschaltet lassen) und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Den restlichen Teig zu einer ca. 82 cm langen Rolle formen und an den Rand der Form drücken. Mit einem Löffel die Naht zum Boden glatt streichen und den Rand hochdrücken.
4. Die Eimasse mit den Brennnesseln mischen und auf den Boden geben. Die Quiche im Ofen (unten) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.