

Rezept

# Fenchel-Garnelen-Tarte

Ein Rezept von Fenchel-Garnelen-Tarte, am 11.05.2026

## Zutaten

### Für den Teig:

<b>250 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>80 g</b> Butter	<b>250 g</b> Mehl (Type 550)
<b>1</b> Ei	

### Für den Belag:

<b>2</b> mittelgroße Fenchelknollen (500 g)	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1 EL</b> Öl	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Honig
<b>250 g</b> küchenfertige Garnelen (roh; ohne Schale und entdarmt)	<b>100 g</b> Crème fraîche
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone	<b>1</b> Eigelb

### Außerdem:

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 16 g F, 12 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, bis sie weich sind.

---

2. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Den Lauch längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lauchstreifen darin andünsten, den Fenchel zugeben und beides 5 Min. unter Wenden andünsten. Das Fenchelgrün zum Gemüse geben. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, abkühlen lassen.

---

3. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und fein reiben. Butter untermischen. Mehl mit Ei, Salz und Kartoffel-Mix zu einem glatten Teig verkneten. Auf etwas Mehl rund (38 cm Ø) ausrollen. Dabei sollte der Teig am Rand etwas dünner sein als in der Mitte.

---

4. Backofen auf 200° vorheizen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Gemüse auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen 6 cm breiten Rand lassen. Garnelen auf dem Gemüse verteilen.

5. Crème fraîche, Eigelb und Zitronenschale glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig über den Belag gießen. Teigländer bis zur Füllung hin einschlagen, sodass ein Rand entsteht. Tarte auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen 35 Min. backen. Warm servieren.