

Rezept

Möhren-Apfel-Tarte

Ein Rezept von Möhren-Apfel-Tarte, am 09.06.2026

Zutaten

125 g Instant-Couscous	60 g Butter
2 EL (Roh-)Rohrzucker	1 Prise Salz
3 M Eier	400 g Möhren
100 g Sahne	3 EL Honig
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	4 EL Zitronensaft
1-2 EL Weizenmehl (Type 1050)	4 (ca. 600) g säuerliche Äpfel
3 EL Aprikosenaufstrich	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Tarteform (28 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Couscous in einer Schüssel mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Die Butter schmelzen und mit dem Zucker, Salz und 1 Ei mit einem Schneebesen gründlich unter den Couscous rühren.
2. Die Form einfetten. Die Couscousmasse einfüllen und glatt streichen, dabei einen Rand formen. Die Form ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Inzwischen Möhren schälen und klein würfeln. Die Sahne und den Honig in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen. Mit einem Pürierstab fein zerkleinern, mit Muskat und 2 EL Zitronensaft würzen. Die Möhrencreme vom Herd nehmen, restliche Eier und das Mehl unterrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem Couscousboden verteilen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
4. Äpfel achteln, schälen, entkernen, längs einschneiden und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Äpfel auf der Creme verteilen und leicht eindrücken. Im Ofen (unten, Umluft 160°) ca. 1 Std. backen. Herausnehmen, Tarte kurz abkühlen lassen. Aprikosenaufstrich erwärmen und die Äpfel damit bestreichen.