

## Rezept

# Möhrentarte mit pikanter Birnensauce

Ein Rezept von Möhrentarte mit pikanter Birnensauce, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b>	Mehl	<b>1/2 TL</b>	Backpulver
<b>100 g</b>	Magerquark	<b>2 EL</b>	Olivenöl
	Salz	<b>1-2 TL</b>	weiche Butter für die Form
<b>500 g</b>	Möhren		Salz
<b>2</b>	Eier	<b>200 ml</b>	Milch
	Cayennepfeffer	<b>500 g</b>	Birnen
<b>2 EL</b>	Zitronensaft	<b>1/8 TL</b>	gemahlene Vanille
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>5-6 Zweige</b>	Estragon		Gratinform (Ø 22 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 687 kcal

## Zubereitung

1. Für die Tarte das Mehl mit Backpulver mischen. Mit Magerquark, Öl, 2-3 EL kaltem Wasser und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Inzwischen die Möhren waschen, putzen und schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 4-5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch, mit Salz und Cayennepfeffer verquirlen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Gratinform dünn mit Butter ausstreichen.
4. Den Teig noch einmal durchkneten, dann zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie 25 cm groß ausrollen. In die Form legen und einen 1-2 cm breiten Rand formen. Die Möhren auf dem Teig verteilen und die Eiermilch darübergießen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 175°) etwa 50 Min. backen.
5. Inzwischen für die Sauce die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Zitronensaft, 2 EL Wasser, Vanille und jeweils etwas Salz und Pfeffer in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. kochen lassen.
6. Den Estragon waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zu den Birnen geben und kräftig durchrühren. Pikant abschmecken und zu der Möhrentarte servieren.