

Rezept

Sauerkraut-Fenchel-Tarte

Ein Rezept von Sauerkraut-Fenchel-Tarte, am 18.12.2025

Zutaten

Für den Teig

200 g Weizenmehl (Type 550)

100 g Schmand

1 Ei (M)

½ TL Salz

75 g weiche Butter

Für den Belag

520 g Sauerkraut (Folienbeutel)

2 Schalotten

100 g Schmand

3 Eier (M)

Salz

1 Knolle Fenchel (ca. 300 g)

75 g mittelalter Gouda

100 ml Milch

1 TL Fenchelsamen

Pfeffer

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Tarteform (Ø 28-30 cm; 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 13 g F, 7 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Schmand, Butter und Ei zugeben und alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. kalt stellen.
2. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fenchel waschen, putzen, das zarte Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Fenchelknolle längs halbieren, vom Strunk befreien und in feine Scheiben hobeln. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Sauerkraut gut ausdrücken und mit Fenchel und Schalotten mischen. Den Käse reiben.
3. Schmand, Milch und Eier in einer Schüssel glatt verrühren. Die Fenchelsamen in einem Mörser fein zerstoßen und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann die Sauerkrautmischung und den Käse untermischen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 cm größer als die Form ausrollen. Die Tarteform (am besten mit herausnehmbarem Boden!) einfetten. Den Teig hineinlegen, den Rand hochziehen und rundum leicht andrücken. Die Sauerkrautmischung auf dem Teig verteilen. Die Tarte im heißen Ofen (unten) 45-50 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann in Stücke schneiden und mit dem fein gehackten Fenchelgrün bestreut servieren.