

## Rezept

# Sauerkraut-Fenchel-Tarte

Ein Rezept von Sauerkraut-Fenchel-Tarte, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für den Teig

<b>200 g</b>	Weizenmehl (Type 550)	<b>½ TL</b>	Salz
<b>100 g</b>	Schmand	<b>75 g</b>	weiche Butter
<b>1</b>	Ei (M)		

### Für den Belag

<b>520 g</b>	Sauerkraut (Folienbeutel)	<b>1 Knolle</b>	Fenchel (ca. 300 g)
<b>2</b>	Schalotten	<b>75 g</b>	mittelalter Gouda
<b>100 g</b>	Schmand	<b>100 ml</b>	Milch
<b>3</b>	Eier (M)	<b>1 TL</b>	Fenchelsamen
	Salz		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 unterrühren.
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.