

Rezept

Tarte mit Lachs, Erbsen, Fenchel und Tomaten

Ein Rezept von Tarte mit Lachs, Erbsen, Fenchel und Tomaten, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Boden:

Butter für die Form

1 Tarte- bzw. Mürbeteig (aus dem Kühlregal; 300 g)

Für den Belag:

1 Bund Dill

2 kleine Fenchel (400 g)

180 g TK-Erbsen (aufgetaut)

100 g Cocktailtomaten

Salz

Pfeffer

4 EL Zitronensaft

200 g Lachs (frisch oder aufgetauter TK-Lachs)

200 g saure Sahne

2 Eier

80 g Bergkäse

1 TL Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 27 g F, 25 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (28-32 cm Ø) mit Butter einfetten. Die Form mit dem Tarteteig auslegen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Teig im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken.
2. Inzwischen für den Belag den Dill waschen und trocken schütteln, die groben Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Den Fenchel putzen, waschen und quer in sehr feine Scheiben schneiden. Den Fenchel in zwei Schüsseln geben. Die Erbsen ebenfalls in zwei Schüsseln verteilen. (In diesen vier Schüsseln werden die vier Füllungen zusammengestellt.)
3. Die Tomaten waschen, halbieren, in einer Schüssel mit den Erbsen mischen und mit Salz, Pfeffer sowie 1 EL Zitronensaft würzen.
4. Den Lachs in 2 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte davon zu den Erbsen in der zweiten Schüssel geben. Mit der Hälfte des Dills, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen.
5. Den restlichen Lachs in einer Schüssel mit Fenchel mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. Den restlichen Dill in die zweite Schüssel mit Fenchel geben, mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft würzen. Die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Den Bergkäse fein reiben.

6. Den Tarteboden jeweils zu einem Viertel mit einer der vier Füllungen belegen. Die Hälfte der Eiermischung über eine beliebige Hälfte der Tarte gießen und den Bergkäse darüberstreuen. Den restlichen Guss mit Chilipulver würzen und über der anderen Tarte Hälfte verteilen. Die Tarte im Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen. Jeweils ein Viertel der Tarte in einer mikrowellengeeigneten Box verpacken (Portion 1, 2, 3 und 4).