

Rezept

# Zuckerschoten-Möhren-Tarte

Ein Rezept von Zuckerschoten-Möhren-Tarte, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>225 g</b> Mehl	Salz
<b>125 g</b> kalte Butter	<b>3</b> Eier (M)
<b>400 g</b> Zuckerschoten	<b>300 g</b> junge Möhren
<b>8 Stängel</b> Estragon	schwarzer Pfeffer
<b>100 g</b> Crème fraîche	<b>100 g</b> Sahne
<b>100 g</b> frisch geriebener Bergkäse	Backpapier
Tarteform (30 cm Ø)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Tarteform | 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter würfeln und mit 1 Ei dazugeben. Alle Zutaten mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, teelöffel-weise kaltes Wasser unterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Bögen Backpapier legen und mit dem Nudelholz bzw. der Teigrolle zu einem Kreis (ca. 35 cm Ø) ausrollen. Die Tarteform mit dem Kreis auskleiden und dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Teig in der Form bis zur Verwendung ins Tiefkühlfach stellen.
3. Für den Belag die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Die Schoten in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, putzen und der Länge nach vierteln. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zuckerschoten und die Möhren darin ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Mit den Zuckerschoten und den Möhren mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem gekühlten Teigboden verteilen.
5. Die Crème fraîche mit der Sahne und den restlichen Eiern mit dem Schneebesen verrühren. Den Käse unterheben, die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse verteilen. Die Tarte im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis der Belag schön gebräunt ist. Herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Die Tarte dann in Stücke schneiden und servieren.