

Fenchel-Tarte

28.06.2015 13:20

Zutaten

Teig:

65 g Reismehl (hatte leider keines mehr Zuhause und habe deshalb normales glutenfreies Mehl verwendet)

45 g Mandelmehl oder Kastanienmehl (Buchweizenmehl)

2 EL Kartoffelmehl oder Maisstärke

½ TL Meersalz

3 EL Kokosöl oder Ghee

3 EL Eiswasser

Fenchelfüllung:

1 Fenchelknolle

120 ml Kokosnussmilch

2 Eier

½ TL geriebene Muskatnuss

2 Zweige Rosmarin

Meersalz und Pfeffer

evtl. Dille zur Deko

1 EL Öl oder Butter

Zubereitung

1. Kokosöl verflüssigen. Alle Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und sieben. Kokosöl (oder Ghee) sowie Eiswasser hinzugeben und mit den Händen schnell zu einem Teig verkneten. Falls der Teig noch etwas krümlig ist, einfach etwas Wasser hinzugeben. Teig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. 10 Minuten vor Köhlende Backofen auf 190° Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Kokosmilch mit den Eiern, Muskatnuss, Rosmarin, Salz und Pfeffer mit einem Handrührgerät vermischen. Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und Stiele klein schneiden. Den restlichen Fenchel in dünne Streifen schneiden.
3. Tarteform mit Öl oder Butter auspinseln. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen in die Tarteform (24 cm Ø) pressen. Ränder andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Nun die Kokosmilch-Eimischung in die Tarteform auf den Teig gießen und die Fenchelstücke gleichmäßig darauf verteilen. Tarte auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens stellen und etwa 35 Minuten backen. Evtl. zum Schluss mit Dille dekorieren.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!