

Genieße Wohlfühlrezepte von Dr. Olivier Courtin, die zu einer schönen Haut beitragen.

QUITTEN-BIRNEN- HASELNUSS-TARTE

REZEPT

TEIG

Das Mehl und das Öl mischen. Wasser, Salz und ausgekrazte Vanillesamen hinzufügen, in Frischhaltefolie einwickeln und 10 Minuten kaltstellen.

FRUCHTFÜLLUNG

Die Quitten schälen. Damit sich die Haut leicht entfernen lässt, bürste sie zunächst unter fließendem Wasser ab, um den Flaum zu entfernen. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Quitten abkühlen lassen und die Schale mit einem Gemüseschäler leicht entfernen.

Entferne das Kerngehäuse und die Kerne und backe die Quitten 30 Minuten lang auf mittlerer Stufe oder dämpfe sie 15 Minuten lang, damit alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Etwa 200 g Birnen schälen, vierteln und Kerngehäuse und Kerne entfernen. Püriere sie zu einem dicken Kompott und gebe sie zu den Birnen.

Die Menge der Birnen und Quitten muss gleich sein. Den Teig ausrollen, in eine Tarteform legen und mit dem abgekühlten Kompott füllen.

Die restlichen Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse und die Kerne entfernen und dann in schöne Scheiben schneiden.

Diese auf das Kompott legen.

Den Backofen auf 210°C vorheizen.

Die Tarte 10 Minuten lang in den Kühlschrank stellen und dann etwa 30 Minuten lang backen.



FÜR 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

BACKZEIT 30 Minuten

WARTEZEIT 10 Minuten (Teig)

FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 3 - 4 EL Wasser
- 1 Vanillestange
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FRUCHTFÜLLUNG

- 700 g Birnen
- 200 g Quitten