



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## **Tarte Tatin von der Zwiebel – Der französische Klassiker mal etwas anders**

**Zubereitungszeit:** 15 min   **Kochzeit:** 35 min   **Gesamtzeit:** 50 min   **Schwierigkeitsgrad:** mittel   **Portionen:** 4

**Kalorien p.P.:** 190 kcal

## **Zutaten für einen geriebenen Teig**

160 g kalte Butter - in Würfeln

300 g Mehl

110 g kaltes Wasser

7 g Salz

## **Zutaten für die Tarte Tatin**

350 g Teig - Entweder selbstgemachter geriebener Teig, Blätterteig oder etwas fettärmer geht auch ein Hefeteig, welchen die Franzosen aber nicht verwenden würden.

Wer sich das schenken möchte, nimmt eine Blätterteigrolle aus dem Kühlregal mit möglichst kurzer Zutatenliste oder geht zum Bäcker und fragt nach etwas rohem Blätterteig.

700 g mittelgroße oder kleinere Zwiebeln - geschält

2 Esslöffel Zucker oder für Diabetiker und Ernährungsenthusiasten eignet sich auch Maltodextrin.

1 Esslöffel Waldhonig

25 g kalte mild gesäuerte Weide-Butter

1 Zitrone oder etwas Apfelessig

Frischer Thymian, Oregano, schwarzer Pfeffer, Cayenne, Salz, Fleur de sel

---

## **Zubereitung geriebener Zeig**

1. Die Butterwürfel zusammen mit dem Mehl zwischen den Händen reiben, bis alles wie Reibkäse aussieht.

2. Das Salz im Wasser auflösen und dann im Sturz (auf einmal) begeben und schnell und kurz zu einem stückigen Teig kneten (ca. 30 Sekunden).
3. Den Teig auf einer Klarsichtfolie zu einem runden gleichmäßigen Fladen grob in Form drücken, mit Folie einschlagen und mindestens zwei Stunden ruhen lassen.
4. Wer es eilig hat, legt einen Kühl-Akku oder ein kaltes Paket Saft oder Milch darauf. Nicht lange kneten, sonst wird der Teig steinhart. Er bleibt etwas klebrig, das macht aber nichts, da wir ihn mit genügend Mehl verarbeiten, stört das hier nicht.
5. Den Teig nach der Ruhezeit mit genügend Mehl, so dass er nicht klebt, unter mehrmaligem Wenden rund auf ca. 6 bis 8 mm Dicke gleichmäßig ausrollen.
6. Dazu immer von der Mitte in die Ecken über Kreuz ausrollen und mit Gefühl arbeiten.

## **Zubereitung Tarte Tatin**

1. Eine dicke unbeschichtete Pfanne (Ich verwende kein Teflon mehr, weil es giftig und unbeständig ist und die Umwelt stark belastet.) mit ca. 24 cm Durchmesser auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten aufheizen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
2. Zucker trocken einstreuen und zu Karamell schmelzen, Pfanne dann vom Herd ziehen. Sofort die kalte Butter, Honig und etwas Zitronensaft begeben und durch Rühren zu einer Masse verschmelzen lassen.
3. Die Pfanne auf einen Untersetzer neben Dein Schneidebrett stellen. Die Zwiebeln längs, dem Strunk entlang halbieren, sodass sie noch zusammenhängen, und mit der Schnittfläche nach unten in den Karamell legen bis der Pfannenboden bedeckt ist.
4. Die Lücken mit gröberen Zwiebelstücken ausfüllen, weil die beim Backen noch Wasser verlieren und sonst später hin und her rutschen.
5. Etwas Thymian und Oregano darüber zupfen, mit Pfeffer, Cayenne und Salz würzen.
6. Den Teig darüberlegen und die Ränder in die Pfanne umschlagen. Der ganze Teig ist in der Pfanne. Den Teig gut mit einer Gabel einstechen, damit Wasser entweichen kann und bei 220 ° C für ca. 20 bis 35 Minuten goldbraun backen.

7. Falls der Griff Deiner Pfanne aus Plastik ist, lies die Sicherheitshinweise des Herstellers und/oder umwickle den Griff großzügig mit Alufolie.

8. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und ein trockenes Tuch mehrlagig um den Griff schlagen.

**Achtung: akute Verbrennungsgefahr!**

9. Die Pfanne nun bei voller Hitze auf eine Herdplatte passender Größe stellen und unter gelegentlichem «Im-Kreis-Schwenken» karamellisieren lassen. Du merkst, dass es fertig ist, indem kein Dampf mehr aufsteigt und es leicht zu «braten» beginnt. Halte dazu einfach die Hand in sicherer Entfernung über die Pfanne, so kannst Du die Feuchtigkeit spüren. Das Ganze dauert ca. 1 – 5 Minuten, je nach Herd und Pfanne.

10. Lege nun, um Verbrennungen zu vermeiden, noch ein trockenes Tuch mehrlagig über den Unterarm, der den Teller hält.

11. Die Tarte nun direkt heiß auf einen Teller mit passender Größe stürzen. Dazu den Teller wie einen Deckel auflegen und die Pfanne in einer schnellen, gleichmäßigen Bewegung um 180 Grad auf den Kopf drehen.

12. Falls die Zwiebeln verrutscht sind, kurz etwas «Kosmetik» betreiben und dann mindestens 5 bis 10 Minuten, im abgeschalteten Ofen warm stehen lassen. Falls die Tarte noch zu feucht wäre, weicht Dir der Boden so nicht durch und bleibt knusprig.

13. Die Tarte in vier oder acht Stücke schneiden, mit etwas Fleur de sel bestreuen und servieren. Sehr gut passt Salat und etwas Ricotta, gewürzter ½ Fett-Quark oder Sauerrahm dazu, wobei Ricotta Dir am meisten Eiweiß liefert.



Lecker karamellisierte Zwiebelchen!

## **Wie kannst Du dieses Rezept variieren?**

Dieses Rezept funktioniert auch als Nachtisch und wird klassisch mit Äpfeln zubereitet. Es funktionieren aber auch Birnen oder Quitten ohne Verholzungen.

Dazu dann einfach die genannten Kräuter, Gewürze und das Salz für den Inhalt verringern. Die Früchte kannst Du mit Zimt, Zitronenabrieb, wenig Cayenne und etwas Ingwer würzen, aber eher unterschwellig. Ansonsten schmeckt das Rezept auch so.

Danke Dir für Dein Interesse. Schreib mir, doch wie es Dir gelungen ist oder wenn Du Fragen oder Anregungen hast.

Dein Felix