



KostProben
von
Felix
Häfliger



Feigen-Tarte mit Cassis

Grundrezept Vollkorn-Mürbeteig:

200 g Vollkornmehl
50 g Roh-Rohrzucker
1 Prise Meersalz
1 kleines Ei
1 TL Apfelessig
1 EL Wasser
70 g Butter

Für die Feigentarte:

25 g Haselnüsse, gemahlen
350 g frische Feigen
50 g kandierter Ingwer
1/2 Zitrone
100 ml Weisswein oder weisser,
moussierender Traubensaft
100 ml Cassislikör oder -sirup
1/4 TL Zimtpulver
2 EL Roh-Rohrzucker
Puderzucker nach Belieben

Für den Teig Vollkornmehl, Rohrzucker und Meersalz mischen. Ei, Apfelessig und Wasser verquirlen, mit 70 g kalter Butter in Würfeln zur Mehlmischung geben und alles mit der Hand oder den Knethaken der Küchenmaschine zu einem Teig zusammenfügen. In Klarsichtfolie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kuchenform mit dem ausgewallten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Mit den Haselnüssen bestreuen. Feigen vierteln, darauf verteilen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Ingwer hacken. Zitrone auspressen. Beides mit Weisswein, Cassislikör, Zimt und Zucker erhitzen, auf ein Drittel einkochen lassen. Über die Feigen giessen. In der Ofenmitte 35–40 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Felix Häfligers Tipp: Diese Tarte ist eine Sünde wert, so gut schmeckt sie. Doch sie enthält mit Feigen, Nüssen, Ingwer und Cassis auch sehr gesunde Zutaten.

Bei Verwendung von Cassisirup den Zucker weglassen.

Die Zutaten reichen für eine Kuchenform von ca. 20 cm Durchmesser.

