

März 2018

Gemüsetartelettes



Zutaten für ca. 18 Stück

150 g	Mehl, Weiss
50 g	Mehl, Vollkorn
1/2 TL	Salz
75 g	Butter
2	Karotten
1/2	Lauch
2-3 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
2	Eier

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. Danach die Butter flöckchenweise dazugeben und zu einem Teig verkneten. Wenn er zu fest ist, gib noch etwas Wasser hinzu. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Karotten schälen, Lauch waschen und alles in sehr dünne Scheiben schneiden. Gib das Öl in eine Pfanne und dünste das Gemüse bis es bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig auf ca. 3 mm ausrollen und 18 Kreise à 7 cm ausstechen. Auf ein Backblech legen.

Trenne die Eier und bestreiche die Teigkreise mit Eigelb. Das Gemüse auf dem Teig verteilen und ca. 15 Minuten lang backen.

Tipp: Können kalt oder warm serviert werden. Knoblauch und Kräuter passen optimal dazu. Saisonale Gemüse verwenden. Aus dem Eiweiss ein Spiegelei braten und zwischen zwei Brote klemmen ☺

Quelle Rezept und Foto: Buch: Die Maus - Gesunde Snacks-angepasst von Karin Jaeger