

EIN TEIG, VIER IDEEN

In unserer neuen Rubrik „Produktvielfalt“ zeigen wir, wie abwechslungsreich man eine Zutat unterschiedlichsten Bedürfnissen und Anlässen entsprechend verwenden kann: vom Apéro oder Snack über unkomplizierten Lunch bis zum Dinner für Gäste und Dessert. Dieses Mal im Fokus: Dinkel-Frischteig für Quiches und Tartes.

Rezepte: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic, Susanne Jelinek **Fotos:** Dieter Brasch

Was man mit einem Quiche- und Tarteteig zubereiten kann, liegt dank des Namens auf der Hand. Von einer genauso einfachen wie fantastischen Quiche Lorraine bis zur cremigen Schokoladetarte bietet ein fertiger Frischteig die perfekte und praktische Abkürzung, spontan und mit geringem Zeitaufwand etwas Wunderbares auf den Tisch zu bringen. Zudem ist er auch für die vegane und vegetarische Küche gut geeignet.

IMMER WIEDER ANDERS

Dass aus solch einem Teig aber auch ganz andere Gerichte entstehen können, als man auf den ersten Blick vermutet, zeigen wir in unserer neuen Rubrik „Produktvielfalt“. Ob Teigtaschen als unkomplizierter Snack, eine simple Galette als Wochentags-Abendessen, eine „Das Auge isst mit“-Pie für Gäste oder von Portugal inspirierte Puddingküchlein: Wer einen Quiche- und Tarteteig im Kühlschrank hat, ist für all diese Rezepte bestens gerüstet.

BITTE MIT DINKEL

Besonders empfehlenswert in unseren Augen: bei den Rezepten auf den folgenden Seiten zu einem Dinkelteig zu greifen. Das verwendete Dinkelmehl gilt als leicht bekömmlich, das Urgetreide enthält viele Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine und Spurenelemente. Zusätzlich werden ihm Eigenschaften wie eine harmonisierende Wirkung auf den Körper und Stimmungsaufhellung zugeschrieben. Dass auch die CO2-Bilanz gut ausfällt, ist ein Extrabonus. Für uns als Kulinarikredaktion jedoch der wirklich überzeugende Grund, zu einer Dinkelvariante beim Frischteig zu greifen: Das Urgetreide verleiht den Köstlichkeiten, die man damit zubereitet, einen wunderbaren, fein-nussigen Geschmack. Auf jede Art köstlich, finden wir.

SPANISCHE THUNFISCH-TEIGTASCHEN

16 Stück
ZUBEREITUNG:
ca. 40 Minuten

400 g gehackte Paradeiser mit Kräutern
4 Knoblauchzehen
1 grüner Pfefferoni
150 g Thunfisch *(in Öl oder naturell, Abtropfgewicht)*
1 TL Zimt
2 Pkg. Dinkel Quiche- & Tarteteig *(à 280 g)*
1 verquirltes Ei
16 grüne Oliven *(entkernt)*
4 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter

1 Paradeiser in einem engmaschigen Sieb einige Minuten abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Pfefferoni entkernen und in möglichst feine Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.
2 In einer kleinen Pfanne Paradeiser erhitzen, Knoblauch hineinpressen, Pfefferoni unterrühren. Salzen, pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen. Umfüllen, Thunfisch und Zimt einrühren. Etwas auskühlen lassen.
3 Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Teige aufrollen. In jeweils 8 Dreiecke schneiden (so wie man eine Pizza teilt), Ränder der Dreiecke mit Ei bestreichen. Auf der breiten Seite 1 gehäuften TL der Fülle und 1 Olive setzen.
4 Die schmale Spitze über die Fülle ziehen, dann die linke untere Teigecke zur rechten oberen Ecke ziehen, die rechte untere Teigecke zur linken oberen Ecke ziehen, sodass ein Dreieck entsteht und die Fülle nicht mehr zu sehen ist. Teigränder leicht andrücken, mit restlichem Ei bestreichen. Mit dem Backpapier auf einem Gitterrost im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten (bzw. bis die Taschen gut gebräunt sind) backen.
5 Restliche Fülle mit einem Stabmixer glatt mixen, Sauerrahm und nach Geschmack gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den Taschen reichen.



GALETTE MIT ERDÄPFELN UND KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

4 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

1 Pkg. Dinkel Quiche- und Tarteteig *(280 g)*

BELAG
200 g Zwiebeln
1 TL Kristallzucker
1 Prise Salz
1 EL Pflanzenöl
200 g Erdäpfel

CREME
100 g Schafkäse
125 g griechisches Joghurt
1 TL Rosmarin *(gehackt)*

DEKO
1 EL Milch
1 TL Sesam
1 TL Mohn *(gemahlen)*
1 TL Chilipulver
1 TL Rosmarin *(gehackt)*

Salz, Pfeffer

1 Zwiebeln schälen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln mit Zucker und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten. Erdäpfel in hauchdünne Scheiben schneiden.
2 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3 Für die Creme Schafkäse und Joghurt mit dem Stabmixer pürieren. Creme mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Teig aufgerollt samt Backpapier auf ein Blech legen und mit der Creme bestreichen, Rand (3 cm) freilassen. Die Hälfte der Zwiebeln auf der Creme verteilen. Erdäpfelscheiben gleichmäßig darauf verteilen und mit restlichen Zwiebeln toppen.
5 Teigrand einschlagen, mit Milch bestreichen und mit Sesam, Mohn und Chili dekorieren.
6 Galette im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit Rosmarin bestreut servieren.





PIE MIT WÜRZIGEM HÜHNERKEBAP

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

2 Dinkel Quiche- & Tarteteig *(à 280 g)*
1 Ei *(verquirlt, zum Bestreichen)*

FÜLLE
500 g Hühnerbrust
3 EL neutrales Öl
1 ½ TL Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel *(gemahlen)*
½ TL Chiliflocken
½ TL Knoblauchpulver
1 geh. TL Oregano
1 große Zwiebel
400 g Spitzkraut
3 große Paradeiser
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
1 geh. EL Tomatenmark
200 g Mozzarella *(gerieben)*

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Öl

1 Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, mit Öl, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.
2 Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln. Kraut und Paradeiser grob würfeln. Petersilie grob hacken.
3 Eine große Pfanne erhitzen, mariniertes Hühnerfleisch zugeben und kurz anbraten, es muss keine Farbe bekommen. Kraut und Zwiebel zugeben und mitbraten, dabei regelmäßig umrühren. Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, Tomatenmark zugeben und anbraten.
4 Herd ausschalten, Paradeiser und Petersilie untermischen. Fülle mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, in ein Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen *(siehe Tipp)*.
5 Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform (Ø 28 cm) mit etwas Öl einstreichen, Teig hineinlegen, Form damit auskleiden. Überstehenden Teig abschneiden. Boden und Ränder mit Ei bestreichen. 50 g vom Mozzarella auf dem Boden verteilen, übrigen unter die Fülle mischen. Fülle auf dem Teig verteilen und etwas andrücken.
6 Vom zweiten Teig ca. 4 cm Rand abschneiden, für die Dekoration zur Seite legen. Aus dem Teig beliebige Formen ausstechen, Teig auf die Tarte legen. Aus dem übrigen Teig 2 Stränge schneiden, zu einem Kranz drehen und auf die Tarte legen.
7 Pie mit Ei bestreichen und 35–40 Minuten goldbraun backen. Dazu passen Salat und ein Joghurtdip.

TIPPS
- Die Fülle muss gut abtropfen, damit der Teig nicht aufweicht.
- Schnelle Variante: die Fülle mittig auf einem Teig verteilen, wie einen Wrap aufrollen, mit Ei bestreichen und im Rohr backen.



„PASTÉIS DE NATA“-TARTELETTES

6 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

1 Pkg. Dinkel Quiche- und Tarteteig *(280 g)*

CREME
2 Dotter
120 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Maisstärke
300 ml Milch

Butter

1. Dotter mit Zuckersorten und Stärke vermischen. Milch zugeben und verquirlen. Masse aufkochen und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Puddingcreme umfüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und auskühlen lassen.
2. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteletteformen (Ø 9 cm, Höhe 1,5 cm) mit Butter ausstreichen.
3. Teig aufrollen und 6 Scheiben (Ø ca. 11 cm) ausstechen. Teig in die Formen legen, Tartelettes damit auskleiden. Creme in einen Dressiersack mit Lochtülle (Ø 5 mm) geben und in die Tartelettes füllen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) 25–30 Minuten backen, bis die Creme zu bräunen beginnt.

Noch mehr Rezeptideen:



Quiche & Tarte auf deine Art

Fannytastisch einfach, fannytastisch gut!

Tante Fanny
Einfach fannytastisch!