



Mediterrane Gemüse-Taler

Zutaten für 6 Taler:

150 g Gemüse nach Geschmack und deinem Vorrat (Paprika, Zucchini, Zwiebel, Oliven, Mais...)
200 g körniger Frischkäse
80 g Dinkelmehl Type 630
2 EL Parmesan gerieben
1-2 TL Italienische Kräuter getrocknet
Pfeffer / Salz
2 EL Olivenöl (für das Backblech)

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 EL Olivenöl einfetten. Das Gemüse in sehr feine Würfel schneiden. Alle Zutaten zuerst mit dem Löffel und dann von Hand zu einem Teig verarbeiten, dieser darf noch leicht an den Händen kleben. Aus dem Teig 6 flache Taler (0,5 cm dick) formen und auf das Backblech legen. Die Taler bei 200°C Umluft 12 Minuten backen, mit Hilfe eines Pfannenwenders wenden und weitere 10-12 Minuten backen.

Hinweis:

Die Taler eignen sich toll zur kleinen Restverwertung von Gemüse und Co. ihr dürft alles reinpacken was schmeckt (auch Schinken, Speck und Salami) und solltet dabei einfach die 150 g Einlage berücksichtigen. Das Rezept kann auch einfach verdoppelt werden.

Je nach Gemüsesorte kann es sein, dass du noch etwas Backzeit zugeben musst. Die Taler sollten vor dem wenden schon ein klein wenig Farbe angenommen haben und sich so auch gut wenden lassen. Tomaten eignen sich jedoch eher weniger, da diese zu viel Feuchtigkeit an den Teig abgeben. Den Parmesan bitte nicht durch anderen Reibekäse ersetzen, da Parmesan eine schlechte Schmelzeigenschaft hat und den Teig somit zusammenhält, Käsesorten welche gut schmelzen (z.B. Emmentaler) machen den Teig sonst klebrig. Das Olivenöl hilft dabei, dass die Taler nicht am Backpapier kleben und gibt zudem einen feinen Geschmack ab.



Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de