

Gemüse-Kräuter-Küchlein

Zutaten

Teig:

90g Butter kalt

180g Dinkel RuchMehl

1 ^{1/4} TL Kräutersalz

50g Wasser

1 EL Kräuternessig

Füllung:

100g Karotten, geschält

50g Zwiebeln

200g Zucchini

1 TL Curry, gemahlen

1 EL Olivenöl

200g Hüttenkäse

2 Eier

3-4 EL Gemischte Gehackte Kräuter

1/2 TL Kräutersalz

1/2 TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Butter, Salz & Mehl zusammen verreiben, Wasser begeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten, 30 Minuten kühl stellen

fein raffeln oder schneiden

in einer grossen Schüssel alles zusammen mischen

Teig dünn auswalzen und in Muffins Förmchen (Ideal: Muffinsblech) mit etwas Kokosöl oder Butter einfetten. Den Teig einlegen & mit der Gabel einstechen. Teig für 10 Minuten „Blind backen“

Bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten backen

Vorgebackenen Teig
mit der Masse befüllen und

weitere 7-10 Minuten
bei 180°C fertig goldgelb backen

lauwarm oder kalt servieren & geniessen!

Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch bei uns im ZIEL!