

# Fingerfood aus Gemüseresten

*Gemüsereste aus dem Ofen eignen sich hervorragend als Fingerfood zu Sekt & Co*



## Zutaten

- 1 Pkg Frischhefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- Ggf. 1 TL Zucker
- Ca. 750 g Mehl Typ 405 oder 550
- 250 g Magerquark
- 2 Kaffeelöffel Salz
- Gemüsereste wie Spargelspitzen, kleine Zwiebeln, Zucchini, Cocktailtomaten, Aubergine, o.ä.
- Knoblauch
- Olivenöl
- Kräutersalz
- Getrockneter Oregano

## Zubereitung:

Die Grundlage für dieses Rezept ist ein Brötchenteig:

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Bei Bedarf 1 TL Zucker dazu. 500 g Mehl einrühren (das mache ich mit einem stabilen Holzkochlöffel; elektrisches Handrührgerät mit -Knethaken geht auch). Ca. 15-20 Minuten gehen lassen, je nach Raumtemperatur. In dieser Zeit wird sich das Teigvolumen fast verdoppeln.

Dann gebe ich den Quark und das Salz dazu und verrühre diese Masse mit dem Kochlöffel, so dass sich der Quark und das Salz gut verteilen. Nun arbeitet man weiteres Mehl in den Teig. Die Mehlmenge kann nicht genau vorausbestimmt werden und kann zwischen 250 g mehr oder weniger variieren. Der Teig ist dann richtig, wenn er noch etwas am Kochlöffel klebt (gut, wenn man es einmal gesehen hat). Vollkornmehl nimmt mehr Wasser auf.

Dieser Teig kann sofort weiterverarbeitet werden, ohne zusätzliche Gehzeit. Backofen auf Heißluft 250°C anstellen.

Man richtet sich ein Schälchen kaltes Wasser und sticht mit einem Kaffeelöffel mit langem Stiel, der zuvor ins Wasser getaucht wurde, eine kleine Menge Teig aus und setzt ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. 5 x 6 Kügelchen, ergibt 30 Stück auf einem Blech. Darauf kann man nun

- Cocktailtomatenhälften geben, mit der Schnittfläche nach oben feste in den Teig drücken, da sie sonst beim Aufgehen des Teiges im Ofen wegrutschen
- Zuccinischeibchen auch feste aufdrücken
- Minizwiebelchen, auch die Schnittfläche nach oben
- Auberginenscheiben geviertelt
- Spargelspitzen grün

Nun wird Knoblauch in ein Gläschen gepresst und Olivenöl darauf gegossen. Dann bekommt das Gemüse mit einem Kaffeelöffel etwas Knoblauchöl aufgestrichen. Aubergine schluckt etwas mehr davon.

Dann streu ich Kräutersalz und Oregano darauf und gebe 2 Bleche bei Heißluft 250° C (oder weniger, je nach Ofen!) in den Ofen. Ein Blech oben, ein Blech unten und nach ca 10 Minuten austauschen.

20 Minuten sollte es gebacken werden. Wenn der Ofen zu schnell dunkel macht, weniger Hitze einstellen.



Quelle: Lisa (Solawi-Mitglied aus Waiblingen)