

Gemüsereste als Salat- oder Suppenbegleiter

Gemüsereste aus dem Ofen eignen sich hervorragend als Beilage zu Salat oder Suppe



Spargel und Zwiebel auf Rote-Bete-Teig

Zucchini auf Vollkornteig

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
- Ggf. 1 Rote Bete
- Gemüsereste wie Spargel, Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Aubergine, Fenchel, Kartoffel, Lauch, o.ä.
- Knoblauch
- Olivenöl
- Kräutersalz
- Getrocknete Kräuter

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.

Sehr gut schmeckt fein geraspelte rote Beete im Teig. Bei einer Teigmenge von ½ Liter Wasser gebe ich bei der Hälfte des Teiges eine mittelgroße Rübe hinzu. Wenn der Teig dadurch feuchter wird, rühr ich wieder etwas Mehl dazu. Der Teig wird richtig pinkfarben.

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.

Den Teig unter dem Gemüse steche ich mit einer Teigspachtel aus der Schüssel, die ich vorher in das Wasserschälchen tauche, damit der Teig nicht an der Spachtel kleben bleibt.

Die je nach Gemüse passende Menge Teig setzt man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Darauf kann man z.B. tun:

Grünpargel, Auberginenscheiben, Zuccinischeiben, der Länge nach geschnitten, Fenchelscheiben, Tomatenscheiben, Zwiebelscheiben, o.ä.

Darüber streu ich Kräutersalz und Oregano 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.



Fenchelscheiben



Damenschenkel mit Cocktailtomaten

Kartoffelfladen:

Kartoffelscheibchen ganz dünn gehobelt und mit Knoblauchöl, z.B. mit einer Cocktailtomate und Oliven, mit Salz und z.B. frischem Rosmarin würzen.



Lauchfladen

Lauch vorher kleinschneiden und dünsten, Salz, Ei, geriebenen Käse und Schmand unterrühren und auf Teig geben. Hier empfiehlt es sich, den größeren Teigbommel mit einem Suppenlöffelrücken vorher glatt zu streichen auf die Größe, wie man es möchte. Ich mache es gerne so, dass 4 große Fladen auf ein Blech passen.



Quelle: Lisa (Solawi-Mitglied aus Waiblingen)