

<b>PORTIONEN</b> 12	<b>ZEIT GESAMT</b> 45 min	<b>LEVEL</b> Easy
------------------------	------------------------------	----------------------

## Rezept

### FATHEAD-FRISCHKÄSE-MINIS

Wenn man jemandem erzählt, dass man aus Mozzarella und Mandeln (oder Mandelmehl) einen Teig für herzhaftes oder süßes Gebäck herstellen kann, schaut man oft in erstaunte Gesichter. Ich gebe zu, das ging mir auch so, als ich das erst Mal von einem Fathead-Teig (oder dough engl.) gehört habe. Inzwischen gehört diese Teigart zum festen Repertoire in unserer Küche. Immer mal ein wenig angepasst. So sind es nicht immer Mandeln, sondern Mandelmehl, oder Soja- oder **Leinsamenmehl**. Der Teig eröffnet so viele Möglichkeiten, so dass er zu nahezu allen Gerichten verarbeitet werden kann. Ob ein leckeres **Panino**, als **Bites** oder wie hier als leckere Minis. Diese Minis sind mit Frischkäse gefüllt und schmecken warm und kalt, lassen sich super einfrieren und damit bevorraten. Für mich klingt das perfekt – was meinst Du? Viel Spass mit dem Rezept.



### ZUTATEN

- 250 g geriebener Mozzarella
- 50 g **Frischkäse**
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- 130 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 10 g **Flohsamenschalenmehl**
- 1 Päckchen geeignetes **Backpulver**
- Gewürze (Salz, Oregano)
- 1 Eiweiß
- Sesam

Für die Füllung:

- ca. 30 g Frischkäse (neutral oder z.B. Kräuterfrischkäse)

*Du wirst diese Minis lieben!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Erhitze den Mozzarella mit dem Frischkäse in einer Schüssel in der Microwelle Stück für Stück. Dazu solltest Du die Laufzeit der Micro immer auf nur ca. 20 sec beschränken, die Masse umrühren und sie dann wieder in die Microwelle stellen und weitere kurze Zeit erhitzen.

Am Ende sollte eine sehr geschmeidige Masse als Grundlage für den Teig dabei herauskommen.

### SCHRITT 2

Arbeite dann die restlichen Zutaten für den Teig (bis auf das Eiweiß und den Sesam) unter.

### SCHRITT 4

Wenn Du den Teig zu gefüllten Kugeln verarbeitet hast, tauche jede dieser Kugeln zuerst in das Eiweiß und danach in eine Schale mit Sesam. Jedes Mini sollte komplett mit Sesam bedeckt sein, also am besten darin herumkugeln.

### SCHRITT 5

Heize den Ofen auf 160 Grad Umluft vor und gib die Minis nach Erreichen der Temperatur auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtem Backgitter in den Ofen.

---

### SCHRITT 3

Jetzt kannst Du – am besten – mit einem Eisportionierer eine Menge des Teigs aufnehmen, mit einem kleinen Löffel (oder dem Finger) eine Mulde in den Teig drücken und da hinein Frischkäse füllen.

Danach den Teig aus dem Portionierer nehmen und vom Rand her die Teigkugel verschließen, so dass der Frischkäse gut eingepackt ist und die Minis schöne runde Kugeln werden.

### SCHRITT 6

Nach ca. 30 min haben die Minis eine schöne goldbraune Farbe und können aus dem Ofen genommen werden.

Du kannst sie entweder noch warm oder kalt genießen. Sie passen super zu **Dips** oder Salat, oder einfach nur so als Snack.

---