PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

FATHEAD BITES MIT FELDSALAT

Du willst ein schnelles Gericht mit Pfiff? Dann bist Du mit diesen Fathead Bites genau richtig!

Der Fathead Dough oder Mozzarella Teig ist in der low carb Ernährung gar nicht weg zu denken. So universell, wie dieser Teig einsetzbar ist, findet er in süßen und herzhaften Varianten seinen Einsatz. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass man Mozzarella verwenden kann, um einen Teig herzustellen, ohne dass man merkt, was dafür die Grundlage ist. In den USA, die uns ja in Sachen Ernährungstrends oftmals voraus sind, hat sich der Fathead Teig schon lange als alltagstauglicher Teig für Pizza, Teigtaschen etabliert. Mal wird frisch geriebener Mozzarella, mal die frische Mozzarellakugel mit etwas low carb-Mehl verwendet. Optional kommt ein Ei oder z.B. Olivenöl dazu. Ein absoluter Alleskönner.
In diesem Rezept habe ich kleine Bites gefüllt mit Käse und Salami kreiert. In Kombination mit einem frischen Feldsalat eine tolle Mahlzeit für den Sommer!

ZUTATEN

Für die Bites:

- 1 Kugel Mozzarella
- ca. 50 g frisch geriebener Gouda
- 2 EL Frischkäse
- etwas Salz und Oregano
- ca. 80 g Sojamehl (oder Mandelmehl, Leinsamen gold)
- Sesam und/oder Meersalzflocken

Bites, der kleine Snack für die Party, den Hunger zwischendurch oder als Beilage zu Salat. Ein geniales Rezept!

Für die Bites Füllung:

- frisch geriebener Cheddar
- Gorgonzola
- Salami oder Schinken

Für das Dressing:

- 50 g Speckwürfel
- 2 EL gr. Joghurt
- Olivenöl
- Essig
- Salz, Pfeffer
- etwas Wasser

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Mozzarella klein schneiden und mit dem geriebenen Gouda und Frischkäse in der Mikrowelle erwärmen, bis diese Masse zähflüssig bis flüssig ist. Wer keine Mikrowelle hat, kann das auch über dem Wasserbad erreichen.

SCHRITT 2

Danach das LC Mehl hinzufügen, sowie Salz und z.B. Oregano hinzugeben. Alles miteinander zu einer Teigkugel verkneten.

SCHRITT 3

Nun die Teigkugel zwischen 2 Lagen Backpapier oder Frischhaltefolie dünn ausrollen und mit einer Form jeweils gleiche Teile ausstechen. Ich habe das mit einem Schnapsgläschen gemacht.

SCHRITT 4

Eine Hälfte der ausgestochenen Teilchen nun je nach Geschmack mit etwas Cheddar, Gorgonzola oder Salamistückchen belegen und danach die jeweils andere Hälfte als Deckel verwenden. Die Ränder mit einer Gabel andrücken, um die Teile zu verschließen, die Bites mit etwas Ei bepinseln und Sesam und/oder Meersalzflocken darauf verteilen.

SCHRITT 5

Den Herd auf ca. 160 Grad Umluft heizen und die Bites auf Backpapier oder Dauerbackfolie für ca. 10 min goldbraun backen.

SCHRITT 6

Während der Ofen aufheizt und die Bites dann im Ofen sind, kannst Du den Feldsalat waschen, die Speckwürfel anbraten, das Dressing zusammen rühren und anrichten.