PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
3-4	45 min	easy

Rezept

FATHEAD PANINO

Wenn Du schon ein wenig in die Welt der low carb Ernährung hinein geschnuppert hast, oder Dich sogar für noch weniger Kohlenhydrate pro Tag entschieden hast und Dich als Ketarier siehst, ist Dir der sogenannte Fatheadteig aus Mozzarella kein Unbekannter mehr. Wenn Du noch neu bist, mag das etwas seltsam klingen, aber man kann aus dem nahezu geschmacksneutralen Käse (entweder die frische Kugel oder in der geriebenen Version) sehr sehr viele unterschiedliche Gerichte zaubern. Von süßen Teilchen bis hin zu diesem leckeren Panino.
Lass' Dich einfach mal darauf ein und Du wirst feststellen, dass der Fatheadteig schier unbegrenzte Möglichkeiten bietet.
Viel Spass!

ZUTATEN

- 120 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 30 g Mandelmehl
- 5 g geeignetes Backpulver
- 150 g geriebener Mozzarella
- 50 g Frischkäse
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- Salz und Oregano
- Olivenöl (nach dem Backen)

Schmeckt nach Italien!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Gib den geriebenen und den Frischkäse zusammen in eine Schüssel. Lasse beides in der Microwelle schmelzen. Am besten bei ca. 550 Watt für jeweils 1 Minute, dann herausnehmen und umrühren. Meist reichen ca. 2 min aus, um eine geschmolzene Masse zu haben. Die am besten mit einem Spachtel gut vermengen.

SCHRITT 2

Die trockenen Zutaten gut untereinander vermischen und dann zur Käsemasse geben. Mit dem Spachtel soweit möglich vermischen und dann – am besten mit den Händen – zu einem Teig kneten.

SCHRITT 3

Forme den Teig zu einer Kugel und lasse sie für ca. 10-15 min ruhen und auskühlen.
In dieser Zeit kannst Du den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen und den Belag für Dein Panino vorbereiten.

SCHRITT 4

Teile dann die Teigkugel in 3-4 gleiche Teile und forme daraus Fladen auf einem Backpapier oder Dauerbackfolie. Sollte der Teig kleben, kannst Du z.B. die Arbeitsfläche mit Bambusfaser bemehlen.

SCHRITT 5

Backe nun die Fladen für ca. 20 min goldbraun. Nach ca. der Hälfte der Zeit habe ich meine Fladen vom Backpapier direkt auf das Backgitter gegeben und umgedreht. So ist sichergestellt, dass auch die Unterseite durchgebacken ist.

SCHRITT 6

Nach dem Backen habe ich die Fladen mit Olivenöl bepinselt, etwas gesalzen und mit frischem Basilikum bestreut.
Ab dann sind Dir und Deinem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Für mich haben ein paar aromatische Tomaten und etwas Avocado schon ausgereicht.