

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

GEMÜSEGITTER MIT FATHEADTEIG

Fathead-Teig die nächste – warum das Rad neu erfinden, wenn es doch so gut rollt?

Ja, für einige ist es immer noch ein Novum, dass man auf Basis von **Mozzarella einen Teig** herstellen kann. Je länger ich damit arbeite, desto spannender wird es.

Ich stöbere ja gerne auf einschlägigen Websites, die super witzige Kochideen haben und ggfs. überhaupt nichts mit low carb Rezepten zu tun haben, herum. Eine Seite, die ich dabei immer mal wieder besuche ist die von CookistWow. Dort habe ich die Anregung für das tolle Gemüsegitter gesehen. Klar, dass ich mein Gemüsegitter natürlich mit passenden LC Zutaten umgesetzt habe.

Übrigens ist das kein vegetarisches Gericht, denn in der zweiten Lage dieses Gitters befindet sich sehr leckerer Schwarzwälder Schinken als kleine Überraschung. Allerdings ist das natürlich auch in einer vegetarischen Version denkbar. Vielleicht hast Du eine passende Idee? Veganer Schinken vielleicht? Oder eine würzige Pesto? Wenn ich darüber so sinniere, könnte ich mir auch eine versteckte Bolognese in der Zwischenlage sehr sehr gut vorstellen. Ok, ich phantasie bereits.

Viel Spass erst einmal beim Nachkochen.



ZUTATEN

Als Teig habe ich den sogenannten **Fathead- oder Mozzarellateig** in der Variante **Leinsamen Gold** und mit Pürieren der Zutaten verwendet.

Einfach zu machen, aber sehr effektiv und bunt!

- 5 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 2 Scheiben Gouda
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- 1/4 Zucchini
- Meersalz, Sesamkörner
- 1 Ei



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Teig in 2 gleiche Teile aufteilen und jeweils auf einem gut bemehlten (z.B. mit Bambusfaser) Backpapier oder Dauerbackfolie dünn ausrollen (ca. 2-3 mm dick). Das klappt für mich immer am besten, wenn man dafür Frischhaltefolie zwischen Teig und Nudelholz legt.

SCHRITT 2

Eine Teighälfte mit einem Messer oder Pizzaroller in Längsrichtung in ca. 3 cm breite Bahnen schneiden. Wichtig: An einem Ende einen Steg stehen lassen, so dass die Bahnen nicht lose sind.

SCHRITT 3

Paprika und Zucchini waschen ggfs. entkernen und in dünne Streifen schneiden.

SCHRITT 4

Jede 2. Teigbahn wegklappen und eine Reihe Paprika quer dazu legen. Dann die Bahnen zurück legen und die jeweils anderen 2. Bahnen wegklappen, um die nächste Reihe Paprika quer dazu zu legen. Nach diesem Muster weiter vorgehen und abwechselnd Paprika und Zucchini jeweils quer zu den Bahnen verteilen, bis nur noch ein Rand übrig bleibt.

SCHRITT 5

Auf die 2. ausgerollte Teighälfte die Schinkenscheiben verteilen und darüber den Gouda legen.

SCHRITT 6

Den geflochtenen Teil auf den Teil mit dem Schinken und Käse legen und die Ränder umlegen.

SCHRITT 7

Ränder und das Teiggitter mit einem gequirten Ei bestreichen. Das Ei dient an den Rändern als Kleber, so dass nachher ggfs. der Käse nicht heraus läuft. Danach die Ränder mit einer Gabel andrücken. Damit werden diese quasi verschlossen und es entsteht ein schönes Muster.

SCHRITT 8

Abschließend das Gitter mit Sesamkörnern und Meersalz bestreuen.
Ofen auf ca.160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und danach das Gemüsegitter für ca. 25-30 min goldbraun backen.