PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
4	45 min	easy

Rezept

HERZHAFTE FATHEAD-TEILCHEN

Du findest auf dieser Website das ein oder andere Gericht, dass mit Fathead-Teig als Basis zusammen gestellt wurde. Grundsätzlich bezeichnet man als Fathead-Teig einen Teig, der als Grundlage Mozzarella verwendet. Ja, Du hast richtig gelesen – Mozzarella. Da dieser Käse recht neutral im Geschmack ist, kann er für süße als auch für herzhafte Gerichte verwendet werden.
Zum eigentlichen Grundteig, habe ich dieses Mal eine kleine Abwandlung verwendet, denn ich habe Bambusfaser als Mehlanteil mit verarbeitet. Ich muss sagen, das hat wirklich gut geklappt und der Teig wurde schön fluffig.
Ja, und ich verwende Sojamehl (nicht genmanipuliert, Bioqualität in Österreich angebaut). Ich mag den Geschmack und das Gebäck wird schön hell. Wer das nicht verwenden möchte, kann es z.B. durch Goldleinsamenmehl austauschen. Dann noch einen herzhaften Belag und schon sind die Fathead-Teilchen fertig. Viel Spass beim Ausprobieren!
Übrigens eignen sich die Teilchen auch super als Partyfood.

ZUTATEN

- 200 g Mozzarella
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 50 g Sojamehl
- 30 g Bambusfaser
- Salz nach Wunsch, ggfs. Oregano
- 8 Cherrytomaten
- 4 Scheiben Bacon
- 8 Oliven
- 2 Peperoni
- Sesamkörner und etwas Olivenöl zu Bestreichen der Teilchen

Das riecht wie eine Brise aus Italien.

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit Eiern, Öl und Frischkäse, sowie Salz in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Flüssigkeit pürieren.

SCHRITT 2

Zähflüssige Mozzarellamasse in eine Schüssel geben und Sojamehl und Bambusfaser hinzugeben. Alles zusammen kneten, so dass ein gut verarbeitbarer Teig entsteht. Sollte das noch nicht möglich sein, gib noch etwas Bambusfasern hinzu.

SCHRITT 3

Forme eine Kugel aus dem Teig und teile diese in 2 Hälften. Die eine Hälfte wiederum viertelst Du und rollst diese 4 Teile – am besten mit Frischhaltefolie bedeckt – auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie zu Fladen aus. Der Teig sollte ca. 3 mm dick (oder dünn?) sein.

SCHRITT 4

Ofen auf ca. 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Währenddessen kannst Du die Teilchen belegen. Ich habe hier jeweils 2 mit je 4 Cherrytomaten und jeweils 2 mit Bacon, in den jeweils 1 Olive eingerollt ist, belegt. Pro Olive benötigst Du nur jeweils einen halben Baconstreifen.

SCHRITT 5

Für die Einfassung der Tomaten bzw. der Baconröllchen verwendest Du die 2. Teighälfte. Diese in 8 gleiche Teile teilen und zu ca. 4-5 mm dicken Teig-Würsten rollen. Dann zopfartig um die Tomaten und Baconröllchen legen. Die Teigzöpfchen mit einer Gabel einstechen und dann das komplette Teilchen mit Olivenöl bepinseln.

SCHRITT 6

Peperoni klein schneiden und auf den Teilchen zusammen mit den Sesamkörnern verteilen. Danach die ganze Fuhre auf einem Backgitter in den vorgeheizten Ofen geben und für ca 10-15 min. auf Ober-/Unterhitze und dann noch weitere 5 min mit Umluft goldbraun backen.
Anrichten und genießen.