



Gemüseküchlein (gluten- und laktosefrei)

Zubereitung: 45-50 Minuten; Teig kühl stellen: 30 Minuten; Backen: 20 Minuten

Zutaten

Für 10 Küchlein

Teig:

250 g glutenfreies Mehl (z.B. *Schär Farine*)
½ TL Salz
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
60 g (laktosefreie) kalte Butter, in kleinen Stückchen
100 g (laktosefreier) Magerquark
1 kleine Zwiebel
ca. 2-3 EL Wasser

Füllung:

200 g Lauch, sehr fein geschnitten
200 g Karotten und Pfälzer Karotten, sehr klein gewürfelt
ca. 100 ml glutenfreie Gemüsebouillon
einige Zweiglein Thymian

Guss:

250 ml (laktosefreier) Rahm
1 Ei
1 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Eigelb zum Bestreichen



© Rezept und Foto: Carine Buhmann

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel vermischen. Butterstückchen beifügen und mit dem Mehl zwischen den Händen krümelig verreiben. Quark begeben. Zwiebel schälen und auf der Bircherreibe fein dazu reiben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten (nicht kneten). Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Zu einer Kugel formen, flach drücken und in einem Haushaltsbeutel verpackt für 30 Minuten kühl stellen.
2. Fein geschnittener Lauch und Karottenwürfelchen in Gemüsebouillon rund 15 Minuten dünsten. Thymianblättchen von den Zweiglein abstreifen, fein hacken und beifügen. Auskühlen lassen.
3. Die Zutaten für den Guss kräftig verrühren. Ein Muffinsblech gut ausbuttern. Den Teig in 10 gleich grosse Stücke teilen, aus jeder Teigportion eine Kugel formen und zu einer Rondelle (Ø ca. 12 cm) ausrollen. In die Förmchen legen und den Rand wellenartig formen.
4. Die Gemüsemischung in die Teigförmchen verteilen, mit Guss übergossen und den oberen Teigrand mit Eigelb bestreichen. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200°C rund 20 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit mit Folie abdecken und in die untere Schiene des Ofens einschieben, damit der Boden knusprig wird.

Tipps

- Der Teig reicht für eine grosse Wähe (Ø 32 cm). Die Zutaten der Füllung verdoppeln und mehr Guss zubereiten.
- Für eine schnelle Variante kann man einen glutenfreien Kuchen-Fertigteig verwenden (z.B. von *LEIS*).