

Gemüseschnecken



Diese Schnecken werden dem frischen Gemüse nicht zum Feind – ganz im Gegenteil: Die Gemüseschnecken sind geschmacklich schwer zu toppen und als Fingerfood sehr beliebt.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Würfel Hefe
- 200 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 350 g Dinkel-/Weizenvollkornmehl
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Zucchini
- 150 g Feta Käse
- 1 Zwiebel
- 120 g Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 TL Oregano
- Salz

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 25 Minuten
- Allergene: Gluten, Milch**

So geht's

1. Hefe mit Wasser und Salz glattrühren. Das Mehl und das Olivenöl dazu geben, einmal grob mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln, den Feta ebenfalls grob raspeln und beides in eine große Schüssel geben.
3. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben.
4. Tomatenmark, Honig und Oregano unterrühren und mit Salz kräftig abschmecken.
5. Backofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.
6. Den Teig auf Blechgröße ausrollen, zwei Drittel der Fläche mit der Gemüsemischung bestreichen, den Teig aufrollen und aus der Rolle ca. 20 dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Schnecken 20–25 Minuten backen.

Die Schnecken machen sich auch als Pizza gut. Dafür den Teig ausrollen, mit der Masse bestreichen und backen. Die Zucchini sind austauschbar mit Möhre, Sellerie, Kohlrabi oder Rote Bete. Der Feta kann auch durch anderen Käse oder 230 g Kichererbsen, die mit der Gabel angedrückt werden, ersetzt werden.