

Der perfekte Grill-Snack



**Gefüllte Dinkel-Gemüse-Taler –
pur & mediterran**

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Gefüllte Dinkel-Gemüse-Taler - pur & mediterran

Zutaten für 8 Taler

1. Sommergemüse-Füllung „pur“

- 2 kl. Tomaten, ½ Aubergine, ½ Zucchini
- 4–5 Zweige frischer Rosmarin
- 2 EL **basic** Olivenöl
- 2 TL **basic** Kräutersalz, bunter Pfeffer
- 1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3–4 Zweige frischer Thymian

2. Teig

- 250 g **basic** Dinkelmehl, Typ 630
- 50 ml **basic** Olivenöl
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 1–2 EL eingelegter Rosmarin (Rosmarino in olio d'oliva, LaSelva), fein gehackt
- 1–2 TL **basic** Meersalz

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und mind. 30 Minuten ruhen lassen.

3. Sommergemüse-Füllung „mediterran“

- ½ Fenchel, gewaschen und fein gehackt
- 1 Glas Anchovisfilets (Filetti di Accinghe)
- 10 **basic** schwarze Oliven entkernt und fein gehackt
- 2 TL **basic** Akazienhonig
- 1 kl. Zitrone, frisch gepresst
- 1–2 EL frisch gehackten Dill
- ½ Chilischote, gewaschen, entkernt und fein gehackt
- 1–2 TL **basic** Meersalz, bunter Pfeffer
- 1 EL **basic** Olivenöl

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Füllung „pur“

Backofen auf 125 °C Umluft vorheizen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Aubergine und Zucchini putzen und fein würfeln. Rosmarin auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Gemüsewürfel darauflegen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian über den Gemüsewürfeln verteilen. Bei 125 °C Umluft auf mittlerer Schiene in ca. 45 Minuten „trocknen“ – dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen, damit der Dampf entweichen kann. In dieser Zeit den Taler-Teig und die „mediterrane Füllung“ zubereiten.

Dinkel-Gemüse-Taler füllen

Backofen auf 250 °C vorheizen.

1 Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren. 2 EL Olivenöl und 2 TL grobes Meersalz bereitstellen. Teig in 16 Stücke teilen und jedes auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen. Die Füllungen jeweils auf den 8 Teigkreisen verteilen. Die Ränder der Teigkreise mit dem Eigelb bestreichen und mit den restlichen Teigkreisen bedecken. Ränder mit Gabelzinken fest drücken. Taler auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Meersalz bestreuen. Bei 250 °C Umluft 8–10 Minuten auf mittlerer Schiene backen und abschließend 3–4 Minuten grillen.

Pro Taler (bei 8 Stück): ca. 238 kcal, 7 g Eiweiß, 13 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

basic wünscht guten Appetit!

www.basicbio.de

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.