

Topfenvollwertteig - Grundrezept

www.fitdurchsleben.com

DER Topfenteig für Quiches und pikanten Tart's aller Art. . .

Zutaten für Tortenring von 22-24 cm Durchmesser:

125 g Topfen, mager
2 EL Wasser, kalt
125 g Butter, Zimmertemperatur
½ TL Salz

200 g Vollwertmehl, fein vermahlen aus Dinkel oder Weizen

Herstellung:

1. Butter, Wasser mit dem Topfen und dem Salz in eine Schüssel geben (Rührkessel für Knetmaschine).
2. Mehl hinzugeben und mit den Händen (Knethacken) alle Zutaten kurz zu einem Teig vermengen (nicht abarbeiten – dem Topfen würde das Wasserentzogen werden – und der Teig würde „kaputt“ werden).
3. Zu einen flachen Ziegel formen und abgedeckt an einem kühlen Ort für 20 Minuten rasten lassen.

