QUARK-ÖLTEIG / BASICS / FÜR SCHNELLE PIZZA, FLAMMKUCHEN & CO.



Dieser Teig gehört absolut zu den Basics, die man beherrschen sollte. Der Teig ist total schnell hergestellt, mit nur wenigen Zutaten und ist total variationsreich. Du kannst ihn für alle Rezepte verwenden, die du auch mit Hefeteig zubereiten würdest. Pizza, herzhafte Schnecken, Gewürzstangen, Zwiebelkuchen, usw. – wichtig ist nur, dass der Teig nicht lange geknetet wird. Als Backtriebmittel wird Backpulver verwendet.

Zubereitungszeit
15 Minuten

Back-/Kochzeit
15 Minuten

ZUBEREITUNG MIT HAND

Verrühre den Magerquark, das Ei und Öl mit einem Schneebesen. Füge nun das Mehl, Backpulver, Salz und nach Belieben die Kräuter hinzu und knete den Teig nur ganz kurz, bis die Zutaten verbunden sind.

ZUBEREITUNG IN DER KÜCHENMASCHINE

Verknete alle Zutaten ganz kurz mit dem Flachrührer / K-Haken, bis sie verbunden sind.

Möchtest du den Teig ausrollen, dann ist die Konsistenz nun perfekt.

Der Teig kann mit Kräutern, Gewürzen oder auch geriebenem Käse verfeinert werden.

PIZZA

Teile den Teig in 2 Portionen ein und rolle ihn auf etwas Mehl dünn aus. Lege den Teig jeweils auf ein Pizzablech und schlage die Ränder ein.

Belege die Pizza mit der Pizzasoße (schau mal in meinen Grundrezepten nach) und den Zutaten deiner Wahl. Backe die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 220°C O/U für etwa 15 Minuten, bis sie unten goldbraun sind.

ZWIEBELKUCHEN

Rolle den Teig auf etwas Mehl rechteckig aus und belege ein perforiertes eckiges Pizzablech damit. Schlage die Ränder ein, damit sie schön glatt sind. Verrühre den Schmand mit Salz und Pfeffer und streiche die Masse auf den Teig. Schäle die Zwiebeln und hoble sie fein, lege sie auf den Schmand. Bestreue die Zwiebeln mit den Gewürzen und backe den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200°C O/U für etwa 20 Minuten.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Eure Sally <3

QUARK-ÖLTEIG:

- [ ] **150 g** Quark (Magerstufe)
- [ ] **40 g** Öl
- [ ] **1** Ei
- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **300 g** Mehl
- [ ] **1** Backpulver
- [ ] Pfeffer (nach Belieben)

PIZZASOSSE:

- [ ] **2 EL** Olivenöl
- [ ] **1** Zwiebel
- [ ] **1** Knoblauchzehe
- [ ] **2 EL** Tomatenmark
- [ ] **400 g** Tomaten (Dose)
- [ ] **1 TL** Oregano
- [ ] **1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- [ ] **½ TL** Zucker
- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **¼ TL** Pfeffer

ZWIEBELKUCHEN:

- [ ] **200 g** Schmand
- [ ] **½ TL** Salz
- [ ] **¼ TL** Pfeffer
- [ ] **3** rote Zwiebeln
- [ ] **¼ TL** Chili

- [ ] **¼ TL** Basilikum
- [ ] **¼ TL** Oregano