



## BLITZSCHNELLER QUARK-ÖLTEIG GRUNDREZEPT / BASICS / PLUS 3 IDEEN



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. Zimtschnecken, kleine Teigtaschen, Obstkuchen, gefüllte Ostereier, usw. – wichtig ist nur, dass der Teig nicht lange geknetet wird. Als Backtriebmittel wird Backpulver verwendet.



Zubereitungszeit  
**5 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**15 Minuten**

### ZUBEREITUNG MIT HAND

Verrühre den Magerquark, das Ei, Öl, Vanilleextrakt mit einem Schneebesen. Füge nun das Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und nach Belieben die Aromen 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.

Soll daraus ein Obstkuchen entstehen, kannst du noch 100 ml Milch zufügen, damit der Teig streichfähig wird.

### QUARKTEILCHEN

Bestreue eine Silikonmatte mit etwas Mehl und rolle den Teig – je nach Belieben - etwa 1 cm dick aus. Du kannst ihn auch dicker ausrollen, so dass dickere Teigteilchen entstehen. Stich nun verschiedene Formen aus, lege sie auf ein mit Dauerbackfolie belegtes Blech und bestreue sie mit Eiweiß.

### TEILCHEN MIT FÜLLUNG

Rolle den Teig etwa 5 mm dünn aus und stich ihn mit einem Glas oder Ausstechern aus. Lege z. B. etwas Nougat hinein und klappe die Teilchen zu. Bestreue sie mit Eiweiß. Backe die Teilchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C O/U für etwa 15-20 Minuten und bestreue sie danach mit Zimtzucker.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

### QUARK-ÖLTEIG:

- 150 g** Quark (Magerstufe)
- 1** Ei
- 40 g** Öl
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 300 g** Mehl
- 1** Backpulver
- 75 g** Zucker
- 1 Pr.** Salz
- Bei Bedarf Milch
- nach Bedarf Zitronen-/Orangenschalenabrieb, Zimt, Tonkabohne usw.

### TEIGTEILCHEN:

- 1** Eiweiß
- Zimt-Zucker