



die Ebenrainköchin empfiehlt..

Tomatenwähe

Monatsmenü September 2013



Die Tomatenwähe, ergänzt mit einem gemischten Salat, ist eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit und kann als Mittag- oder als Nachtessen serviert werden.

Teig

500g feines Vollkornmehl
500g Halbweismehl
2 KL Salz
1 KL Backpulver

in eine Schüssel geben, mischen

150g Butter, flüssig
ca. 5 dl Buttermilch

zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, **nicht kneten**

Der Teig reicht für 3 rechteckige oder für 5 runde Bleche. Die Portionen flachdrücken, zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen oder als Vorrat tiefkühlen

Wähe

für ein rundes Blech von ca. 30 cm Durchmesser

Guss

1 Ei
100ml Rahm
1 KL Maizena
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Alles in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken

Zuerst den Guss auf dem Teig verteilen und danach belegen

Belag

150g Mozzarella
200-250g Tomaten

in Scheiben schneiden und auf den Guss legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen

1 Handvoll Basilikum

fein schneiden und 10 Min vor Backende auf der Wähe verteilen

Backen

Den Ofen auf ca. 200 Grad vorheizen und die Wähe ca. 30 - 40 Min. in der Ofenmitte backen.