

PORTIONEN

6

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

ZUCCHINI-FATHEAD-DONUTS

Donuts müssen nicht immer süß sein (obwohl?). In der herzhaften Version machen sie genauso viel Spass und auch da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

In diesem Rezept habe ich **Zucchininudeln** (Zoodles) und einen **Fatheadteig** eingearbeitet.

Herausgekommen sind super saftige herzhaft Donuts. Wer es etwas weniger saftig haben möchte, kann z.B. die Zucchini gegen Karotten austauschen. Die beinhalten per se nicht so viel Wasser, welches sie in den Donut abgeben könnten.

Ich habe in diesem Rezept 3 unterschiedliche Füllungen genutzt, Pilze und Speck, grünes bzw. rotes Pesto. Ich kann mir aber auch noch ganz viele andere leckere Kombinationen z.B. mit Lachs und oder Oliven, Peperoni o.ä. vorstellen. Wie gesagt, sei kreativ und ich bin auf Deine Kreationen sehr gespannt!

Also dann, viel Spass!



ZUTATEN

- 200 g Mozzarella
- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- 45 g Frischkäse
- 35 g **Goldleinsamenmehl**
- 8 g geeignetes Backpulver
- Salz, Oregano
- 1 mittlere **Zucchini**
- frisch geriebenen Käse

Zoodles auf eine andere Art!

Für die Füllung:

- 1-2 Champions und etwas Speckwürfel
- **grünes Pesto**
- **rotes Pesto**



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und zu Zoodles verarbeiten. Bis zu Verwendung auf einem Küchenpapier ablegen.

SCHRITT 2

Den Mozzarella in Würfel schneiden (oder rupfen) und mit den anderen Zutaten für den Fatheadteig, bis auf das Leinsamenmehl und das Backpulver, in einen hohen Becher geben und zu einer sämigen Masse pürieren.

SCHRITT 3

Leinsamenmehl und Backpulver gut miteinander vermischen und dann in die Mozzarellamasse geben. Gewürze dazu mengen. Der Teig sollte von der Konsistenz sein, dass er noch durch einen Dressiersack mit runder Tülle hindurch passt. Das macht das Befüllen der Donutform einfacher.

SCHRITT 4

Jetzt geht es ans Schichten:

Zuerst etwas vom geriebenen Käse in die Formen, solltest Du die Pilzfüllung einsetzen wollen, dann gib die Pilzwürfel in die Formen auf den Käse.

Jetzt kommt die erste Lage Fatheadteig.

SCHRITT 5

Mit einem befeuchteten Finger lässt sich der Teig etwas andrücken. Danach kommen die Zoodles ins Spiel. Dabei reichen 2-3 Zoodles, die Du kreisförmig in die Form legst. Wenn Du Pesto verwenden möchtest, ist es jetzt soweit. Verteile etwas davon auf den Zoodles. Wenn möglich sollten weder Zoodles noch Pesto bis an den Rand der Form gehen, so dass der Teig nachher dadurch nicht in 2 Hälften geteilt wird, sondern die Chance hat, zusammen zu backen.

Darauf solltest Du auch achten, wenn auf die Zoodles noch ein paar Speckwürfel kommen (bei der Pilzfüllung sehr lecker).

SCHRITT 6

Die zweite Lage Fatheadteig auftragen und auch diesen mit einem befeuchteten Finger andrücken und sicher stellen, dass möglichst der Teig bis an die Wände der Form reicht.

Alles zusammen sollte nicht höher als die Aussparung der Form sein, denn beim Backen gehen die Donuts noch etwas in die Höhe.

SCHRITT 7

Den Ofen heizt Du auf 160 Grad Umluft vor und wenn die Temperatur erreicht ist, gibst Du die Form auf einem Backgitter in den Ofen. Nach ca. 25 min sollten die Donuts goldbraun sein, dann kannst Du sie mit etwas geriebenem Käse bestreuen und weitere 5 min backen.

Sollten sie Dir zu schnell zu dunkel werden, gehe von Umluft auf Ober-/Unterhitze und decke die Donuts mit Alufolie ab.

SCHRITT 8

Nach der Backzeit kannst Du die Donuts aus der Form stürzen und z.B. mit etwas gewürztem Joghurt-Dip servieren