

Backteig / Bierenteig

Egal ob für Gemüse, Fleisch oder Fisch – dieser Backteig eignet sich perfekt!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, hefefrei



Für 4 – 6 Personen

Der Teig reicht für etwa 400 – 500g Gemüse, Fisch oder Fleisch

Für den Teig:

2 Eier

180g helles glutenfreies Mehl*

3 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)

gut 1/4 L Milch (ggf. laktosefrei), glutenfreies Bier ODER Wein

1 TL Salz

Pfeffer

Einige Esslöffel helles glutenfreies Mehl zum Wenden

Fett (Öl oder Butterschmalz) zum Ausbacken

1. Für den Teig Eier, Mehl, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben. Unter Rühren die Flüssigkeit langsam zugießen, sodass ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach der Ruhezeit soll die Teigkonsistenz nicht zu flüssig und nicht zu fest sein. Der Teig soll eine cremige Konsistenz aufweisen. Bei Bedarf mit etwas glf Mehl oder Flüssigkeit regulieren. Vor allem, wenn eine andere Mehlmischung verwendet wird, kann die Teig-Textur

variieren.

2. Gemüse, Fleisch oder Fisch vorbereiten. Gemüse putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Fleisch oder Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fett in einem Topf erhitzen. Je nach Wunsch gedämpftes Gemüse, Fleisch oder Fisch in glutenfreiem Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und im heißen Fett frittieren. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

*Gerne kann eine glutenfreie Mehlmischung nach Wahl verwendet werden. Der Teig soll jedoch eine cremige Textur aufweisen. Bei Bedarf mit glutenfreiem Mehl oder Flüssigkeit regulieren.

Milchfrei – Tipp: Den Teig mit einem pflanzlichen Milchersatz z.b. Mandeldrink herstellen. Alternativ mit glutenfreiem Bier oder Wein.





rezepte-glutenfrei.de