Rezept

Glutenfreier Mürbeteig

Ein Rezept von Glutenfreier Mürbeteig, am 18.08.2025

Zutaten

100 g	Zucker
100 g	Vollkornreismehl
90 g	Maisstärke
1 gehäufter EL	gemahlene Flohsamenschalen (ca. 10 g)
1	gut gekühltes Ei (Größe M)
30 ml	Eiswasser
	Maismehl für die Form und zum Arbeiten
	Salz
100 g	Maismehl
1 EL	Johannisbrotkernmehl (ca. 10 g)
1 TL	glutenfreies Backpulver (ca. 5 g)
170 g	weiche Butter
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform (ca. 30 cm Ø) oder 8 Tortelett-Förmchen (ca. 10 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Alle Zutaten gekühlt verarbeiten. Zucker, 1 Prise Salz, Reismehl, Maismehl und Maisstärke in einer Schüssel mit Johannisbrotkernmehl, Flohsamen und Backpulver mischen und auf die Arbeitsfläche häufen.

2. In die Mitte der Trockenmischung eine Mulde drücken und das Ei hineingeben. Butter in Flöckchen rundherum auf dem Mehlrand verteilen. Das Eiswasser dazugeben und alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig kneten. Falls der Teig zu weich ist, noch etwas Reismehl unterkneten. Den Teig zu einer Platte formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 - 2 Std. kühl stellen. (Alternativ die Form sofort mit dem Teig auslegen und dann kühl stellen.)

3. Den Backofen auf 185° (Umluft) vorheizen. Die Form bzw. die Förmchen mit Butter fetten und mit Maismehl ausstreuen. Den Teig 5 - 7 mm dick auf wenig Maismehl zu einem Kreis (ca. 32 bzw. 14 cm Ø) ausrollen und die Form bzw. die Förmchen damit auslegen, dabei einen Rand formen.

4. Den jeweiligen Belag auf den Boden bzw. die Böden füllen und den Kuchen bzw. die Torteletts im Ofen ca. 45 Min. bzw. 20 Min. backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.