Rezept

Pizzastangen mit Fenchel und Käse

Ein Rezept von Pizzastangen mit Fenchel und Käse, am 12.10.2024

Zutaten

- **100 g** Möhren
- **10 g** glatte Petersilie
- **200 g** Frischkäse
- **1 TL** Weinstein-Backpulver
- **1** Ei (M)
- **150 g** passierte Tomaten (aus der Dose)
- **50 g** Emmentaler
- **1** kleiner Fenchel
- **50 g** kalte Butter
- **300 g** Dinkelmehl (Tye 630)
- **2 TL** getrockneter Oregano
- **½** kleine gelbe Paprika
- **1** Knoblauchzehe

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 4 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen und fein reiben. Fenchel putzen, waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls fein reiben. Die Hälfte davon beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

2. Die Butter 1 cm groß würfeln. Mit Frischkäse, Mehl, Backpulver, Oregano, Ei, Petersilie, Möhren- und Fenchelraspeln in eine Rührschüssel geben. Mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Diesen halbieren und in zwei luftdicht schließenden Dose ca. 15 Min. kühlen.

3. Die Paprika waschen, entkernen und grob schneiden. Im Blitzhacker fein zerkleinern oder sehr fein würfeln. Paprika, Tomaten und übrige Fenchelraspel mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Sauce in zwei Portionen teilen. Den Käse reiben.

4. Den Backofen auf 185° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Eine Teigportion auf der gut bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und mehrmals wenden, bis der Teig rundum bemehlt ist. Dann mit dem Nudelholz zügig zu einem Rechteck (20 × 30 cm) ausrollen. Die untere Teighälfte mit einer Saucenportion bestreichen und mit 25 g Käse bestreuen. Die obere Hälfte darüberklappen und leicht andrücken.

5. Ein scharfes Messer anfeuchten und den Teig in 2,5 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen in sich verdrehen, auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in 18-20 Min. hellbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Inzwischen die zweite Teigportion ebenso ausrollen, füllen und formen. Dabei die Arbeitsfläche gut bemehlen und von Saucenresten säubern. Die Stangen auf das zweite Blech legen und ebenso backen. Sie halten sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.