

Rezept

Veganer Mürbeteig (Grundrezept)

Ein Rezept von Veganer Mürbeteig (Grundrezept), am 28.06.2026

Zutaten

300 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)	100 g Zucker
1/2 TL Backpulver	1/2 TL Salz
Weizen- oder Dinkelmehl zum Verarbeiten	200 g gefrorene oder sehr kalte Margarine
	Margarine für die Form oder Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke (1 Springform à Ø 26-28 cm; alternativ: für 30 Plätzchen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit**
Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen. Die gefrorene Margarine auf einer Rohkostreibe über das Mehl raspeln (oder kalte Margarine in Flöckchen darübergerben) und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu feinen Krümeln mischen.
2. Nach und nach unter Rühren 3-4 EL eiskaltes Wasser zufügen, bis sich die Krümel zu größeren Klumpen verbinden. Alles mit den Händen schnell verkneten, den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen. Den Mürbeteig anschließend je nach Rezept weiterverarbeiten.
3. Für einen Tarteboden den Backofen auf 180° vorheizen und eine Spring- oder Tarteform (Ø 26-28 cm) fetten. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen, in die Springform legen und dabei einen gleichmäßigen, ca. 4 cm hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis er leicht gebräunt ist. Den fertigen Tarteboden herausnehmen, abkühlen lassen und beispielsweise mit Obst (zum Beispiel Beeren) belegen.
4. Für einfache Mürbeteigplätzchen den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf wenig Mehl ca. 0,5 cm dick ausrollen und ca. 30 Plätzchen (Ø ca. 5 cm) ausstechen. Die Plätzchen auf ein Blech mit Backpapier legen und 7-10 Min. im Backofen (Mitte) backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.