

Wildes Geschnetzl by Verena Gründel präsentiert:

Herzhafte Mini-Gugl italienische Art

Hier habe ich eine neue Mini-Gugl-Variante für euch. Diesmal richtig schön herzhaft mit Parmesan, Oliven und getrockneten Tomaten. Mit nur 37 Kilokalorien sind die kleinen Kuchlein wesentlich leichter als zum Beispiel ein Oreo-Keks, der auf 52 kommt.

Das braucht ihr für 16 Mini-Gugl:

- 100 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 gestrichener TL Salz
- 15 g Butter
- 15 g Parmesan, gerieben
- 30 g grüne Oliven, entsteint, ohne Füllung
- 2 getrocknete Tomatenhälften (nicht die in Öl)
- 80 g weißer, fettarmer Joghurt
- 1 TL Oregano, getrocknet

So geht's:

Zuerst bringt ihr etwas Wasser in einem Wasserkocher zum Sieden. Damit übergießt ihr die beiden getrockneten Tomatenhälften in einer Tasse und lasst sie für eine Weile einweichen. Außerdem heizt ihr den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.



Währenddessen mischt ihr in einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz. Die Butter, die sollte Zimmertemperatur haben, gebt ihr in Flocken dazu und verknetet sie gut mit der Mischung.

Dann hackt ihr die Oliven klein und mischt sie mit dem geriebenen Parmesan und dem Oregano unter die Mehl-Butter-Mischung. Die getrockneten Tomaten nehmt ihr aus dem Wasser und schneidet sie zuerst in Längsstreifen und anschließend quer in kleine Stückchen. Auch sie werden untergerührt. Zum Schluss hebt ihr den Joghurt unter den Teig. Die Mini-Gugl-Förmchen spült ihr mit kaltem Wasser aus und lasst sie kurz abtropfen.

Um den klebrigen Teig in die Mulden zu füllen, bastelt ihr euch eine Spritztülle. Dafür gebt ihr den kompletten Teig in einen Gefrierbeutel und schneidet eine der unteren Spitzen schräg ab, sodass ein Loch mit einem Durchmesser von einem halben bis einem Zentimeter entsteht. Damit befüllt ihr die Formen bis knapp oben hin und drückt den Teig leicht an. Jetzt kommen die Förmchen für 10 bis 12 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Wenn die Gugl leicht braun werden, nehmt ihr sie aus dem Ofen und stürzt sie auf einen Rost zum Abkühlen.

Info:

Für dieses Rezept habe ich getrocknete Tomaten verwendet, die nicht in Öl eingelegt sind. Denn – selbst wenn man sie abtropfen lässt – die eingelegten enthalten immer noch eine ganze Menge Öl, wenn man sie verarbeitet. Dabei kommt der intensive Geschmack auch ohne das Fett gut zur Geltung. Dafür sollten die Tomaten vor dem Kochen in heißem Wasser eingeweicht werden, dann schmecken sie intensiver und werden genauso soft wie die Öl-Tomaten. Wie ihr vielleicht bereits auf meinem Blog gelesen habt, sind Tomaten tolle Lieferanten von Vitamin C und beugen außerdem Krebs vor. Übrigens stecken die meisten Vitamine der Tomaten in der Schale. Deshalb sind die getrockneten Tomaten den passierten gegenüber zumindest bei der Vitaminfrage im Vorteil.

Nährwerte pro Mini-Gugl:

- Brennwert: 37 kcal
- Protein: 1 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Fett: 1 g

Für die herzhaften Mini-Gugl italienische Art habe ich mich in dem Backbuch "Der Gugl Feine PartyGugl" von Chalwa Heil inspirieren lassen.

<http://wildesgeschnetzl.wordpress.com/2015/01/03/herzhafte-mini-gugl-italienische-art/>