

Gemüsetorte



Gemüsefülle: Eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig **Fett** rösten. danach **Gemüse** nach Belieben (**Lauch, Fisolen, Kürbis, Knoblauch, Tomaten,...**) hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer, Majoran** und etwas **Kümmel** würzen und bissfest dünsten.

Für die *Bechamel-Soße* einen Schuß (Raps-) **Öl** in einer Pfanne erhitzen und 2-3 Esslöffel **Weizenmehl** anrösten. Wer mag kann auch eine Zehe **Knoblauch** dazugeben. Wenn die Einbrenn sich zu bräunen beginnt, mit kalter **Hafermilch** (ca 1/4-1/3 l) aufgießen und sofort gut mit dem Schneebesen verrühren, dass keine Klümpchen werden und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. **Salzen, pfeffern** und eventuell mit 2 EL **Hefeflocken** verfeinern.

Für den *Mürbteig* 2 Tassen **Dinkelvollkornmehl**, **Salz** (1/2 bis 1 TL), eventuell **Gewürze** (Kümmel, Oregano, Majoran), 1/2 Tasse **Öl** und maximal 1/2 Tasse **Wasser** (nach und nach dazugeben und aufpassen, dass der Teig nicht zu weich wird) mit einem Kochlöffel gut verrühren und dann mit den Händen durchkneten und in eine eingefettete hitzebeständige Form aus Glas, Keramik oder Metall drücken, wobei der Teig am Rand etwas höher sein soll. Das geht ganz gut, wenn man seine Hände dazu verwendet. Eine kleine Teigrolle kann dienlich sein, ist aber nicht unbedingt notwendig. Den Teig mit etwas **Ketchup und Senf** bestreichen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen, das Gemüse reingeben und zuletzt die Bechamel darübergießen und bei ca 180-200 Grad für 30-40 Minuten backen.