

Grundrezept für Mürbeteigboden

Ob ihr eine herzhafte Quiche und süßen Obstkuchen zaubern wollt – Mürbeteig eignet sich für tausende von Gerichten. Das Wichtigste: Der Teig muss nicht nur lecker, sondern auch leicht zu verarbeiten sein, damit er nicht reißt. Zeit euch mein Grundrezept für einen samtig weichen Mürbeteigboden zu verraten.



Grundrezept für Mürbeteigboden | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten: 125 Gramm Butter | 250 Gramm Mehl | 1 Ei | 3
Esslöffel Milch | 0,5 Teelöffel Salz | Getrocknete
Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen zum Blindbacken).



Grundrezept für Mürbeteigboden | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Salz mit der kalten Butter, Mehl, Milch und einem Ei vermengen und circa 10 Minuten kneten, bis ein samtiger Teig entsteht. 2. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 3. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 4. Den Mürbeteig ausrollen. 5. Die Backform (Teig reicht für ein Blech oder zwei runde Formen mit 25 cm Durchmesser oder zwei längliche Tarte-Formen mit 10 x 32 cm oder 12 Tartelette-Formen) mit dem Teig auslegen. 6. Den Teig vorsichtig an den Rand andrücken und überschüssigen Teig entfernen. 7. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 8. Form bis zum Rand mit Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen) zum Blindbacken füllen. 9. Mürbeteigboden circa 12-15 Minuten backen. 10. Boden nach dem Backen kurz auskühlen lassen und erst dann aus der Form nehmen. 11. Jetzt kannst du den vorgebackenen Mürbeteig nutzen, um daraus Obstkuchen, herzhaftes Quiche und viele andere Leckereien zu zaubern.

Den Mürbeteig kannst du zum Beispiel in [Ziegenkäse-Tartelettes](#), [Bärlauch-Tartelettes](#), [Spargel-Quiche](#), [Zwiebeltarte](#) oder [Ziegenkäse-Birnen-Tarte](#) verwandeln.

Nährwerte/Boden: 1965 Kalorien | 117,2 Gramm Fett | 179,9 Gramm Kohlenhydrate | 40 Gramm Eiweiß