

# Gemüse-Currytaschen

## Zutaten | 12 Stück

100 g	Porree
100 g	Möhren
100 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
10 g	Butter
150 g	Schmand
2 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	Curry
300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
150 g	Magerquark
6 EL	Milch
6 EL	Öl

Zubereitungszeit: 40 Min., Garzeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Gemüse putzen, waschen und grob raspeln. Den Porree in feine Ringe schneiden.
- Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse darin andünsten.
- Schmand, 1 TL Salz, Pfeffer und Curry zufügen und abschmecken.
- Mehl, Backpulver, Magerquark, Milch und Öl mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.
- Den so hergestellten Quark-Öl-Teig zu einem Rechteck (36 cm x 48 cm) ausrollen.
- Quadrate von ca. 12 cm x 12 cm mit dem Teigrädchen ausradeln oder mit einem Messer schneiden.
- Je 1 gehäuften EL Gemüsefüllung auf den Quadraten verteilen, dabei 2 cm Rand frei lassen, zwei Seiten einschlagen.
- Von einer offenen Seite aufrollen, mit dem Teigschluss auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten im Backofen backen.

## Tipp:

Wenn man die Gemüserollen vor dem Backen mit Milch bepinselt erhalten sie eine schöne, glänzende Oberfläche.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 260 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
595 kcal	38 g	43 g	12,5 g	242 mg