

# Mürbeteig-Häschen mit Rührei

Zutaten | 4 Portionen

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl
125 g	Butter
1	Ei
1/2 TL	Salz
1	Eigelb
	ca. 500 g getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Außerdem:

1 EL	Butter
6	Eier
	Salz, Pfeffer
	Kresse für die Dekoration

Zubereitungszeit: 45 Min., Backzeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für den Teig kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl, dem Ei und Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 8 Muffinförmchen einfetten. Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Die Förmchen mit den Teig-Kreisen auskleiden, so dass kleine Körbchen entstehen. Die Körbchen werden blind gebacken. Dafür den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit einem Stück Backpapier belegen. Anschließend getrocknete Hülsenfrüchte z.B. getrocknete Erbsen oder Linsen einfüllen. Nach dem Backen werden die Hülsenfrüchte wieder entfernt. Sie sorgen dafür, dass die Form erhalten bleibt und die Teigränder nicht zusammenfallen.
- Aus den Teigresten kleine Hasenohren formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Hasenohren damit einpinseln.
- Mürbeteig-Körbchen und Ohren im Backofen bei ca. 180 °C ca. 10 - 15 Minuten backen. Alles abkühlen lassen und die Hülsenfrüchte entfernen.
- Für das Rührei Butter in einer Pfanne zerlassen, Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze Rührei zubereiten.
- Rührei in die Körbchen füllen und mit jeweils zwei Hasenohren und Kresse garnieren.

## Tipp:

---

Wenn es schnell gehen soll, kann auch fertiger Flammkuchen- oder Quiche-Teig aus dem Kühlregal verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion/Glas von 205 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
640 kcal	41,8 g	47,2 g	20,4 g	150 mg