



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Chaussons à la rhubarbe

Mai



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la farce :

- 600 g de rhubarbe (env. 500 g nettoyée)
- 250 ml + 6 c.à.s. d'eau
- 38 g de poudre de pudding à la vanille
- 75 g de sucre

Pour la pâte :

- 240 g de farine complète
- 160 g de fromage frais maigre
- 3 c.à.s. d'huile de colza
- ½ c.à.c. de sel
- 2 c.à.c. de poudre à lever

Pour le glaçage :

- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 3 c.à.s. de lait

Préparation

- Éplucher la rhubarbe, la couper en dés et la porter à ébullition dans une casserole avec 250 ml d'eau et le sucre.
- Dans un petit bol, mélanger la poudre de pudding à la vanille et 6 c.à.s. d'eau. Ajouter la poudre de pudding délayé à la rhubarbe.
- Bien mélanger et porter de nouveau brièvement à ébullition.
- Laisser refroidir la compote.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante et préparer la pâte.
- Pour cela, pétrir tous les ingrédients ensemble et les étaler au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 à 2 mm.
- Découper 8 cercles en utilisant un bol et un couteau bien aiguisé.
- Déposer 1 à 2 c.à.s. de compote de rhubarbe au centre de chaque cercle, replier les cercles et presser les côtés avec une fourchette.
- Déposer les chaussons à la rhubarbe sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner de glaçage à base d'huile de colza et de lait.
- Glisser sur le rail central du four et faire cuire pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servir avec le reste de la compote de rhubarbe.



Conseil : Pour les personnes pressées, la recette fonctionne également avec de la pâte feuilletée du rayon frais.



45 min. +
15-20 min au four



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Rhabarbertaschen

Mai



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für die Füllung:

- 600 g Rhubarber (ca. 500 g geputzt)
- 250 ml + 6 EL Wasser
- 38 g Vanillepuddingpulver
- 75 g Zucker

Für den Teig:

- 240 g Vollkornmehl
- 160 g Magerquark
- 3 EL Rapsöl
- ½ TL Salz
- 2 TL Backpulver

Für die Glasur:

- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Milch

Zubereitung

- Rhubarber schälen, würfeln und mit 250 ml Wasser und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.
- In einer kleinen Schüssel Vanillepuddingpulver und 6 EL Wasser verrühren. Das angerührte Puddingpulver zum Rhubarber geben.
- Gut unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Das Kompott abkühlen lassen.
- Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft und den Teig zubereiten.
- Dazu alle Zutaten miteinander verkneten und mit einem Nudelholz 1-2 mm dünn ausrollen.
- Daraus mithilfe eines Bols und eines scharfen Messers 8 Kreise schneiden.
- Jeweils 1-2 EL Rhubarberkompott in die Mitte der Teiglinge geben, Kreise zusammenfallen und die Seiten mit einer Gabel festdrücken.
- Die Rhubarbertaschen auf ein mit Backpapier bekleidetes Backblech geben und mit der Glasur aus Rapsöl und Milch bepinseln.
- Auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
- Mit dem restlichen Rhubarberkompott servieren.



Tipp: Für Eilige funktioniert das Rezept auch mit Blätterteig aus der Kühltheke.



45 Min +
15-20 Min im Ofen



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL