

Mürbeteig: Das Grundrezept – So gelingt er dir garantiert

VORBEREITEN

130
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Mürbeteig: Der 1-2-3-Teig ohne Ei

Ich liebe diese einfache Regel! Dank ihr werde ich wohl mein Leben lang Mürbeteig ohne Rezept zusammenkneten können. Die Regel geht so:

- 1 Teil Zucker
- 2 Teile Fett
- 3 Teile Mehl



Zutaten für 1 Kuchen

420 g Mehl
1 Teelöffel Salz
140 g Zucker, nur bei süßen Varianten
240 g kalte Butter
90 g Pflanzenfett (z.B. Palmfett)

„Mürbeteig“ – dieses Wort weckt bei mir erst mal nicht die schönsten Assoziationen. Als „zermürbend“ beschreibt man schließlich eher unangenehme Themen. Welch Unrecht diesem Teig mit diesem Namen doch getan wird! Tatsächlich ist der Mürbeteig ein Hauptdarsteller in der Backstube und ohne ihn läuft nicht viel.

Knusprig, blättrig, buttrig – das sind Adjektive, die diese Köstlichkeit viel treffender beschreiben als „mürbe“. Er ist die leckere Basis für eine Vielzahl von Kuchen, Tartes, Quiches, Keksen oder Apfelstrudel - ja, die Südtiroler schwören auf ihren Apfelstrudel mit Mürbeteig. Hier verrate ich dir wie dieser **Grundteig** auch in deiner Küche der Star wird.

Für den Mürbeteig brauchst du Mehl, Zucker, Butter und Salz

Für herzhaftere Varianten lässt man den Zucker einfach weg und gibt stattdessen einen Teelöffel Salz hinzu. Das kann sich doch wirklich jeder merken, oder?

Zur Auflockerung kann man noch ein Ei einarbeiten – ist aber absolut kein Muss und wird eher nur für Mürbeteigplätzchen verwendet. Ich persönlich ersetze außerdem meist 1/3 der Butter durch Pflanzenfett (Palmfett). Dadurch wird's noch blättriger.

Die goldene Mürbeteigregel: Kalte Grundzutaten

Mürbeteig ist eine coole Sache und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Anders als bei einem Hefeteig müssen hier alle Zutaten wirklich **richtig kalt** sein. Zum einen

Mürbeteig: Das Grundrezept – So gelingt er dir garantiert

damit der Teig nicht klebt und vorrangig, da durch die **kalte Butter** die für den Teig unerlässlichen Schichten zwischen Fett und Mehl entstehen d.h. dadurch wird der Teig so wunderbar blättrig. Zu warme Butter würde sich mit dem Mehl verbinden und somit diese köstlichen Schichten zerstören. Zudem solltest du den Teig vor der Verarbeitung noch **mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank** stellen – so lässt er sich besser ausrollen und nichts klebt an der Teigrolle fest.

Noch mehr Regeln für den perfekten Mürbeteig findest du in unserem großen Teig FAQ.

Varianten: Mürbeteig vegan, glutenfrei und mit Öl

Vergessen einzukaufen? Du verträgst eine Zutat nicht? Kein Problem: Hier gibt's ein paar Tipps wie du das Grundrezept für deinen Teig variieren und Zutaten ersetzen kannst damit niemand auf leckeres Mürbeteiggebäck verzichten muss.

- **Veganer Mürbeteig:** Ja, das geht! Festes Kokosöl ist nicht nur gesund, sondern macht den Teig auch ohne tierische Fette herrlich blättrig.
- **Glutenfreier Mürbeteig:** Das Weizenmehl lässt sich hier problemlos durch glutenfreie Mehlmischungen aus Mais-, Reis- und Mandelmehl ersetzen (z.B. Schär Mix C). So kann jeder ohne Bauchweh schlemmen.
- **Mürbeteig mit Öl:** Keine Butter mehr im Kühlschrank? An sich ist es schon möglich die Butter durch Pflanzenöl zu ersetzen. Dabei gilt, dass 100 g Butter durch 80 ml Öl ersetzt werden. Durch mehrmaliges Übereinanderschlagen des Teiges beim Ausrollen entstehen auch hier knusprige Schichten. Man darf jedoch nicht erwarten, dass dieser Ölteig ähnlich blättrig wird wie der traditionelle, buttrige Teig.

Ohne Unfall in die Form

Den ausgerollten Teig ohne Schäden in eine Spring- oder Quicheform zu befördern und dann auch noch einen gleichmäßigen Rand an den Seitenwänden hochzuziehen, hat mich schon einige Nerven gekostet. Glücklicherweise hat meine liebe Ma mir dann ihren praktischen Tipp verraten:

- Den Teig einfach auf einem Streifen Backpapier so rund ausrollen, dass er um einiges größer ist als die Form.
- Die offene Seite der Form mittig auf den Mürbeteig drücken und so den Boden ausstechen.
- Form inklusive Teig und Backpapier umdrehen, Backpapier abziehen und Boden andrücken.
- Aus dem Rest des Teiges eine Rolle formen und gleichmäßig so breit ausrollen, wie der Rand hoch sein soll.
- In Stücke schneiden und am Rand der Form miteinander verbunden nacheinander festdrücken.

Ach Mama, da hätte ich auch selbst drauf kommen können...

Das Grundrezept für den perfekten Teig

Puh – das ganze Geschreibe über leckeren knusprigen Mürbeteig hat mich ziemlich hungrig gemacht. Dich bestimmt auch, und deswegen zeige ich dir nun wie ihr diesen unverzichtbaren Grundteig mit ein paar Kniffen ganz einfach selber herstellt. Heizt den Ofen vor, zückt die Gabeln - es geht los!

- 1 -

In einer großen Rührschüssel Mehl mit Salz und ggf. mit Zucker mischen. Butter in kleine Stückchen schneiden und mit den Knethaken eines Handmixers oder einer Küchenmaschine in die Mehlmischung einarbeiten, bis das Ganze krümelig ist.

- 2 -

Den Teig zu einer Platte formen und in einer Plastiktüte für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

- 3 -

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete Form (z.B. eine Quicheform) damit auslegen.

Mürbeteig: Das Grundrezept – So gelingt er dir garantiert



Rein kommt, was dir schmeckt!

Es bleibt ganz dir überlassen was du mit deinem Mürbeteig anstellen möchtest. Es gibt einfach unendlich viele Möglichkeiten, diesen Grundteig zu verarbeiten. Natürlich musst du dir schon bei der Teigherstellung überlegen ob es **süß** oder **herzhaft** werden soll, da nur für süße Kuchen oder Tartes Zucker in den Teig eingearbeitet wird.

Quiche z.B. ist ein super Resteessen. Einfach Gemüsereste, Fisch, Käse oder was du sonst noch so verbacken musst in einer Pfanne anbraten, nach Belieben würzen und auf den Teig geben. 2 Eier mit einem guten Schuss Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über den Teig geben. Ab in den Ofen und fertig ist ein Restefestmahl!

Süße Varianten gibt es von **Apfel-Tarte** bis **Zwetschkuchen** – deine Kreativität hat also viel Platz, sich auszutoben. Besonders lecker finde ich alles, was mit einer cremigen Füllung zu tun hat - wie meine selbstgemachte Marzipantorte aus Lübeck. In diesem Fall solltest du den Boden jedoch kurz wie oben beschrieben blindbacken, damit der Teig durch die flüssige Füllung nicht durchweicht.