

Otto Koch
Spinat-Käse-Taschen mit
Knoblauch-Gurken-Joghurt

Donnerstag, 10. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für den Joghurt:

150 g Salatgurke
etwas Salz
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
350 g griechischer Joghurt
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Teigtaschen:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
300 g Blattspinat
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
200 g Feta
1 Ei
300 g Blätterteig (frisch oder TK)
etwas Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Für den Joghurt die Gurke waschen, trocken reiben und inklusive der Schale grob raspeln. Raspel und etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glatt rühren.
3. Die Gurkenraspel ausdrücken und ebenfalls unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Für die Blätterteigtaschen Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Butter in einer Pfanne mit erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.
6. Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit zerbröseltem Fetakäse und dem Ei gut vermischen, würzen.
7. Den Blätterteig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 20 x 10 cm schneiden. Etwas Spinat-Käse-Masse jeweils im vorderen Drittel auf die Teigstreifen geben. Dann die linke untere Teigecke nach oben wie bei einem Dreieck einschlagen, dann 2 x weiter über Eck zu einer dreieckigen Teigtasche falten. Die Ränder fest andrücken.

8. Ca. 1 cm hoch Olivenöl in eine Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Blätterteigtaschen darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten hellbraun braten.
9. Blätterteigtaschen und Joghurt anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 780 kcal / 3276 kJ
34 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 62 g Fett