



Würzige Hackfleischtaschen

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Joghurt



ca. 40min



2 Personen

Welche köstliche Überraschung sich wohl in diesen knusprigen Blätterteigtäschchen versteckt? Die heimliche Kostprobe verrät eine nach Zimt, Kardamom und Nelken duftende Füllung aus Rinderhackfleisch und Pinienkernen. Ein frischer Salat mit Limetten-Minze-Dressing stellt seine Reize hingegen ganz offen zur Schau: Beträufelt mit fruchtiger Granatapfelmelasse ist er auch wirklich eine Augenweide!

Was du von uns bekommst

- 10g Pinienkerne
- 1 Zwiebel
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Packung Blätterteig¹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1058kcal, Fett 67.8g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 32.8g



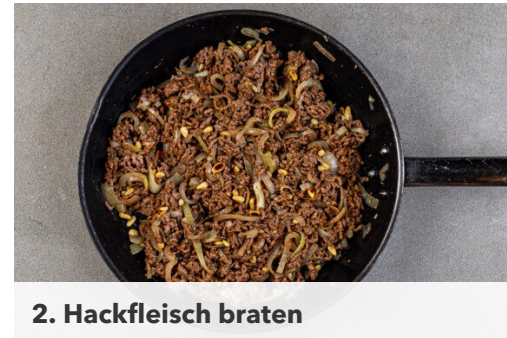
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Hackfleischtaschen backen

Die **Hackfleischtaschen** 15-18Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. **Tipp:** Wer mag, verquirlt 1 Ei und pinselt es vor dem Backen über die **Hackfleischtaschen**, so glänzen sie besonders schön.



2. Hackfleisch braten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen, dann das **Hackfleisch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Während der letzten Minute das **Spekulatiusgewürz** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pinienkerne** dazugeben.



5. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Minze**, die **Limettenschale**, **1EL Limettensaft**, den **Joghurt** und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Teigtaschen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 gleich große Rechtecke** schneiden. Das **Hackfleisch** gleichmäßig auf jeweils einer Hälfte der **Teig-Rechtecke** verteilen, dabei den **Bratensaft** in der Pfanne zurückhalten. Die freie Hälfte der **Teig-Rechtecke** jeweils über die **Füllung** klappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken.



6. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen, dann in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln und ebenfalls fein würfeln. Die **Gurken** und die **Tomaten**, möglichst ohne Kerne und Saft, mit dem **Dressing** vermengen, ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit der **Melasse** garnieren und mit den **Hackfleischtaschen** servieren.