

MARLEY SPOON



V2: Orientalische Bio-Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Es ist immer wieder eine köstliche Überraschung, gefüllte Teigtaschen zu servieren. Heute ist es eine saftig-fruchtige Füllung aus Bio-Rinderhack und getrockneten Aprikosen, verfeinert mit leckeren orientalischen Gewürzen und frischer Petersilie, die sich im knusprigen Blätterteig verbirgt. Dazu gibt es einen leichten Tomaten-Gurken-Salat mit Lauchzwiebeln und cremigen Joghurt.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Blätterteig¹
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1113kcal, Fett 76.9g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 36.7g



1. Füllung vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



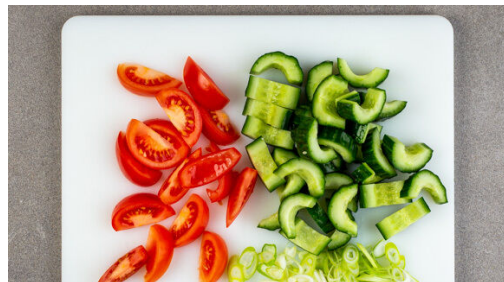
2. Füllung zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Aprikosen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** abschmecken.



3. Teigtaschen füllen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils in **4 Rechtecke** schneiden. Das **Hackfleisch** jeweils auf einer Hälfte verteilen und die andere Hälfte darüberklappen. Die Kanten gut zusammendrücken. Die **gefüllten Teigtaschen** anschließend 10-12Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



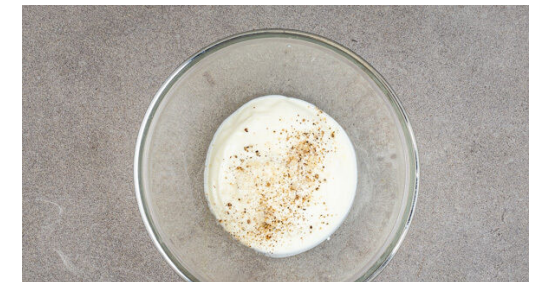
4. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** achteln. Die **Gurke** halbieren, ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurken** in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Dressing anrühren

Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Hackfleischtaschen** nach Belieben diagonal halbieren, mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Joghurt** servieren.