



## Griechische Blätterteigtasche

mit Feta, Zucchini und Spinat



30-40Min.



3-4 Personen

Für diese köstlichen Blätterteigtaschen wird zarter Babyspinat mit Feta, Gewürzen und frischen Kräutern unter gebratene Zucchini gemischt und als aromatische Füllung in Teig verpackt im Ofen gegart. Da bleibt garantiert kein Krümel übrig!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Babyspinat
- 40g frischer Oregano & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen Blätterteig <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- 2 Backbleche
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 941.0kcal, Fett 64.6g, Eiweiß 28.5g, Kohlenhydrate 58.2g



### 1. Zucchini reiben

Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen. Die **Zucchini** auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln, mit 1TL Salz mischen und ca. 5Min. ziehen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 2. Kräuter hacken

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Spinat** in grobe Streifen schneiden. Die **Oreganoblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2EL Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **Zucchini** hinzugeben und 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Ca. **2/3 des Spinats** untermischen, das **Gemüse** mit Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 4. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit dem **Gulaschgewürz** und den **Kräutern** vermengen. Anschließend mit dem **Gemüse** gründlich mischen.



### 5. Teig vorbereiten

Die **Blätterteige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils mit einem Messer halbieren.



### 6. Teigtaschen füllen

Jeweils **1/4 der Füllung** auf einer **Teighälfte** verteilen und mit der anderen **Teighälfte** bedecken. Mit einer Gabel den Rand fest zusammendrücken und die **Teigoberseite** einstechen. Die **Teigtaschen** im Ofen ca. 15-20Min. backen, bis sie golbraun sind. Das **Dressing** unter den **restlichen Spinat** heben und den **Salat** mit den **Teigtaschen** servieren.