



Griechische Blätterteigtasche

mit Feta, Zucchini und Spinat



30-40min



2 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 Krümelchen übrig!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Babyspinat
- 20g frische Petersilie & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Blätterteig¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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 944kcal, Fett 64.4g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 25.1g



1. Zucchini reiben

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit 1TL Salz mischen und ca. 5Min. ziehen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Kräuter hacken

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 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. **1EL Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Zucchini** und den **Knoblauch** zugeben und 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Ca. **2/3 des Spinats** unterheben, 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**, den **Kräutern** sowie **1TL Zitronenabrieb oder mehr nach Geschmack** vermengen. Anschließend gründlich unter das **Gemüse** mischen.



5. Teig vorbereiten

Den **Blätterteig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit einem Messer halbieren.



6. Teigtaschen füllen

Jeweils die **1/2 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** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Den **restlichen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen und als **Salat** mit den **Teigtaschen** servieren.