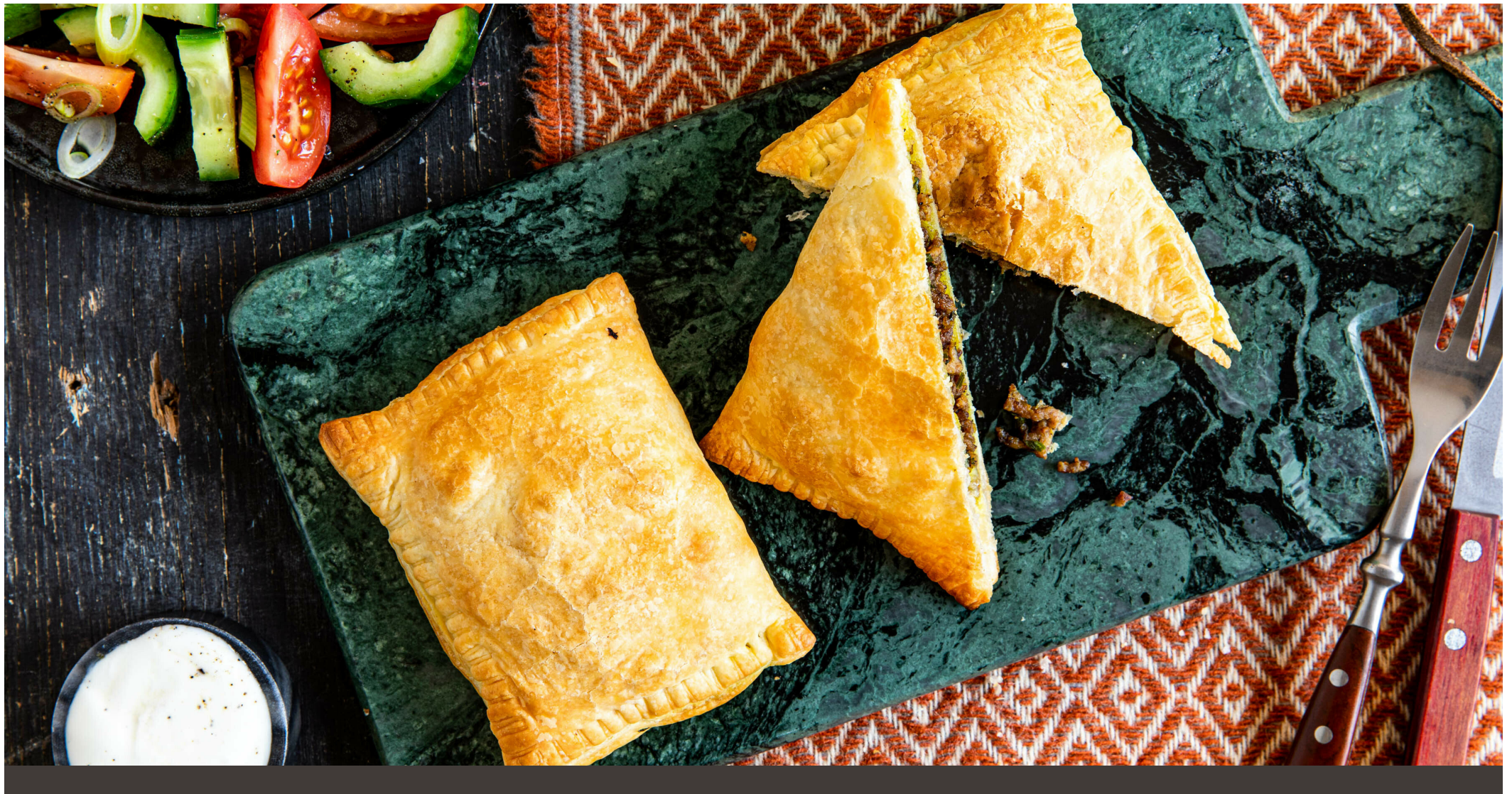




Orientalische Bio-Hackfleischtaschen

mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



30-40min



4 Portionen

Es ist immer wieder eine köstliche Überraschung, gefüllte Teigtaschen zu servieren. Heute ist es eine saftig-fruchtige Füllung aus Bio-Rinderhack und süßen Rosinen, 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 Rosinen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. Blätterteig ¹
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt ²

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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1127kcal, Fett 73.3g, Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 37.6g



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.



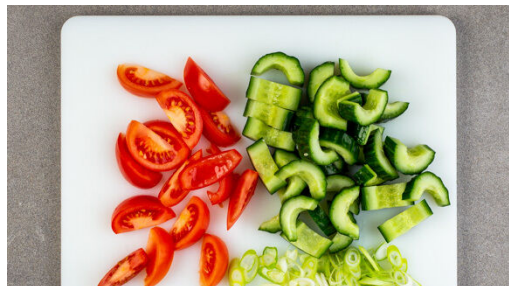
2. Füllung zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und die **Rosinen** 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.



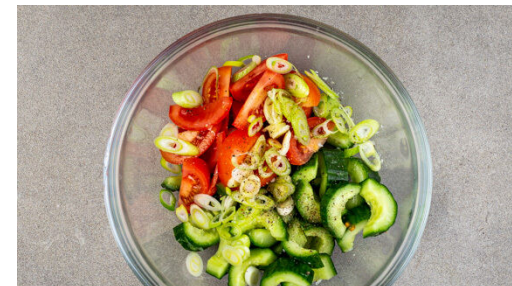
3. Teigtaschen füllen

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 **Gurken** 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.