

Teigtaschen mit Spinatfüllung

Zutaten als Vorspeise für 10 bis 12 Portionen:

Hefeteig

500 g Mehl

250 ml lauwarmes Wasser

80 ml Olivenöl

1 Prise Zucker, 1 TL Salz

1 Päckchen Trockenhefe

Füllung

500 g Spinat TK

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer, evtl. Couscousgewürz

Einen Hefeteig herstellen und abgedeckt für 30 Min. gehen lassen. Den aufgetauten Spinat mit den gewürfelten Zwiebeln und etwas Salz kneten bis der Saft ausläuft. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Mischung mit den Gewürzen abschmecken, evtl. etwas Zitronensaft dazugeben.

Den Hefeteig nochmals gut kneten, ausrollen und untertassengroße Kreise ausstechen. Die abgetropfte Spinatfüllung mittig darauf verteilen und die Teigplatten zusammendrücken. Dazu einfach die Teigränder mit Daumen und Zeigefinger fassen und zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200° 20- 25 Min. backen.

Auch andere Füllungen passen gut, z. B. Frühlingszwiebelstreifen mit saurer Sahne, Tomatenmark und rotem Pesto.

Energie pro Portion:

Kcal 224

Fett 9 g

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 5 g

