

MARLEY SPOON



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 Krümel übrig!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Babyspinat
- 20g frischer Oregano & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Blätterteig ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- 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 947.0kcal, Fett 64.7g, Eiweiß 28.6g, Kohlenhydrate 58.7g



1. Zucchini reiben

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) 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.



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.



2. Kräuter hacken

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



5. Teig vorbereiten

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



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



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** im Ofen ca. 15-20Min. backen, bis sie goldbraun sind. Das **Dressing** unter den **restlichen Spinat** heben und den **Salat** mit den **Teigtaschen** servieren.