



## Fetatascherl mit Mangold,

Zucchini und Paradeisersalat



30-40min



2 Personen

Bei diesem Rezept hat sich unsere Köchin Hannah von der Sonne Griechenlands inspirieren lassen. Buntes Gemüse, würziger Feta und frische Kräuter werden in einen fluffigen Blätterteigmantel gehüllt und zu knusprigen Tascherln gebacken. Die genießen wir am liebsten ofenfrisch, denn sie duften verführerisch! Der frische Tomatensalat sorgt dazu für eine leichte Note! Kalh orexh (Guten Appetit auf g...

## Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Tomaten
- Blätterteig <sup>1</sup>
- Zucchini
- Petersilie
- Feta <sup>7</sup>
- Mangold

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 27.0g



**1. Zucchini reiben**

Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft vorheizen. Die **Zucchini** mit der groben Seite der Küchenreibe klein raspeln und mit 1TL Salz für ca. 5Min. ziehen lassen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb auswringen.



**4. Feta vorbereiten**

Den **Feta** mit den Händen zerkrümeln.



**2. Mangold schneiden**

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Strunk des **Mangolds** entfernen, halbieren und mit Stängeln in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie** fein hacken. **Hälfte der Petersilie** für den Salat beiseitelegen.



**5. Teig vorbereiten**

Den **Blätterteig** mit Papier auf ein Backblech ausrollen und einmal in der Mitte halbieren. Die **Füllung** etwas abkühlen lassen, dann den **Feta** untermischen.



**3. Füllung braten**

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und **Zwiebel** mit dem **geschnittenen Mangold** und der **ausgewungenen Zucchini** für ca. 10-12Min. mittelhoch anbraten. Zum Schluss die andere **Hälfte der gehackten Petersilie** untermischen und mit Pfeffer würzen.



**6. Taschen füllen**

Nun die **Füllung** in die untere Hälfte der **Teigschnitte** legen und die obere Hälfte darüber klappen. Den Rand mit einer Gabel oder den Fingern zusammen drücken. Die **Teigtaschen** im Rohr für ca. 15-20Min. backen, bis sie goldbraun sind. Zum Schluss die **Paradeiser** achteln, mit übriger **Petersilie**, Salz und Pfeffer vermengen und zu den **Tascherl** servieren.