

Blätterteigtaschen mit Hackfleisch, Spinat & Mozzarella

Zutaten | 4 Portionen (8 Blätterteigtaschen)

300 g	Spinat, frisch
20 g	Butter
1	rote Zwiebel
250 g	Rinderhackfleisch
100 g	saure Sahne
50 g	getrocknete Tomaten
125 g	Mozzarella
20 g	Parmesan, gerieben
1 Handvoll	Kräuter, frisch (Petersilie und Schnittlauch)
1	Ei
	Salz, Pfeffer
½ TL	Chiliflocken
1 Rolle	Blätterteig
1	Eigelb (zum Bestreichen)
	Sesam

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 20-25 Min.

Zubereitung:

- Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. In einer großen Pfanne ohne zusätzliches Wasser zusammenfallen lassen. Anschließend in ein Sieb geben, leicht abkühlen lassen und überschüssige Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken. Grob hacken.
- Butter erhitzen. Zwiebel glasig dünsten, Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Kurz abkühlen lassen.
- Getrocknete Tomaten klein schneiden. Mozzarella fein würfeln. Kräuter hacken.
- Spinat, getrocknete Tomaten, saure Sahne, Ei, Parmesan, Mozzarella, Schnittlauch und Petersilie unter die Hackmasse heben.
- Blätterteig in Rechtecke schneiden, Füllung mittig verteilen, zuklappen und Ränder gut verschließen.
- Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20-25 Minuten backen, bis die Taschen goldbraun und knusprig sind.

Tipp:

Geröstete Pinienkerne oder etwas Muskat unter die Füllung mischen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
250 kcal	18,0 g	12,0 g	10,0 g	110 mg