

Mediterrane Spinat-Käse-Schnecken

Zutaten | 12 Stück

Für den Teig:

250 g	Magerquark
300 g	Weizenmehl Typ 405
1 Pck.	Backpulver
1	Ei
60 ml	Milch
50 ml	Rapsöl
1 TL	Salz

Für die Füllung:

200 g	Blattspinat (frisch oder TK, aufgetaut)
150 g	Hirtenkäse
100 g	geriebener Gouda
2 EL	grünes Pesto
1	Knoblauchzehe
1 TL	italienische Kräuter
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

50 g	geriebener Gouda
1	Eigelb
1 EL	Milch

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Für den Teig Quark, Ei, Milch und Öl verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und kurz unterkneten. Nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Spinat grob hacken. TK-Spinat vorher gut auftauen und ausdrücken. Den Knoblauch fein würfeln und mit dem Spinat vermengen.
-

- Hirtenkäse zerbröseln und zusammen mit dem Pesto, den italienischen Kräutern und der Hälfte des geriebenen Goudas unter den Spinat mischen. Mit Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz abschmecken.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 30 x 40 cm ausrollen.
- Die Spinat-Käse-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und glattstreichen.
- Den Teig von der langen Seite her fest aufrollen und in etwa 12 gleich große Scheiben schneiden.
- Die Schnecken mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen.
- Eigelb und Milch verrühren und die Schnecken damit bestreichen. Anschließend mit dem restlichen geriebenen Gouda bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten goldbraun backen.
- Kurz abkühlen lassen und warm oder kalt servieren.

Tipp:

50 g fein gehackte getrocknete Tomaten in die Füllung gegeben werden. Auch frischer Basilikum, Oregano oder Thymian passen hervorragend dazu.

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
245 kcal	11,0 g	21,0 g	14,0 g	250 mg