

Teigtaschen mit Spinat

Vegetarisch » Spinat-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Öl
- » 500g Blattspinat
- » 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 250g Ricotta
- » 1 TL abger. Zitronenschale
- » 1 Ei(er)
- » 1 Prise Muskat
- » 1 Eigelb
- » 1 EL Milch

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Öl und 125ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30min ruhen lassen.
2. Spinat verlesen, putzen und waschen. Tropfnass in etwas kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken, hacken.
3. Zwiebeln waschen, putzen, hacken. Ricotta, Spinat, Zwiebeln, Zitronenschale, Ei verrühren, Salz, Pfeffer, Muskat zufügen. Ofen auf 160°C vorheizen.
4. Teig dünn ausrollen. 10cm große Quadrate ausschneiden, mit der Spinatmasse füllen und diagonal zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel andrücken. Eigelb mit Milch verquirlen, Teig damit bestreichen. Ca. 30min backen.

Nährwerte: 330kcal/E18g/F12g/KH37g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005

Rezept-Nr: 1484

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke