



Gefüllte Teigtasche mit Hackfleisch und Gemüse



Vorbereitung: **30 Minuten**

Backzeit: **30 Minuten**

Zutaten

Für 2 Pers.

350 g
100 – 150 g
je 50 g

1 grosse
½
wenig
½ Bund

1 EL

160 g

1 TL Spitze

1 TL

1 EL

Gemüse vorbereiten:

z.B. Champignons

z.B. Wirz, Broccoli,

Rüebli, Lauch,

Peperoni, o.a.

rote Zwiebel

Knobli

Peperoncino, frisch

frische Kräuter

Olivenöl oder HOLL

Rapsöl

Hackfleisch oder Quorn

Gemüse

Salz, Pfeffer

Oregano getrocknet

Reibkäse

Zubereitung

Das Gewicht zählt für gerüstetes Gemüse
in feine Scheiben schneiden

in feine Rädli, Stückli oder Streifen schneiden
halbieren und in schmale Schnitze schneiden
dazupressen oder klein schneiden

fein schneiden

fein schneiden (z.B. Peterli)

alles kurz beiseite stellen

in Wok oder Bratpfanne mit hohem Rand kurz
erhitzen

kurz anbraten, Temperatur zurückschalten

beifügen, untermischen

würzen (bei Verwendung von Peperoncino
wenig Pfeffer)

zugeben

Die Füllung ca. 10 Minuten weichkochen und
dann nochmals probieren und evtl.
nachwürzen.

untermischen (ergibt eine etwas «klebrigere»
Konsistenz)



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

200-220 g

Kuchenteig oder
Blätterteig



Zu einem Rechteck von ca. 28x 30 cm auswallen und auf ein Backpapier legen (bei aufgerolltem Fertigteig braucht es knapp $\frac{3}{4}$ des Teiges). Rest für die Dekoration zur Seite stellen.

Die Ränder des Teiges mit Wasser bestreichen und die Hackfleisch – Gemüsefüllung in der Mitte des Teiges verteilen.

Erst kürzere Seiten einrollen, dann die Längsseiten. Das Backpapier auf den Seiten fassen und das Teigpäckli auf ein weiteres Backpapier auf das Blech stürzen. Mit Teigresten dekorieren und mit Ei bestreichen.

**Backen in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 210°C
ca. 25 – 30 Minuten.**

Ergänzen:

- Mit einem Salat servieren

Tipp:

- Für einen Fertigblätterteig rechteckig braucht es ca. 1.5 x die rezeptierte Menge der Füllung.
- Wird mehr Fruchtgemüse verwendet (zum Beispiel im Sommer) ergibt sich mehr Flüssigkeit. Deshalb vor dem Weichkochen 1 EL Mehl untermischen.
- Teigtaschen frühzeitig vorbereiten: Füllung vor dem Einfüllen auskühlen lassen. Fertige Taschen kühlstellen.
- Eignet sich auch zum Tiefrieren – dann allenfalls mehrere kleine Taschen zubereiten anstelle einer einzigen Grossen.
- Mit Variationen bei den Gewürzen (und allenfalls beim Gemüse) kann dem Rezept auf einfachste Weise ein anderer «Touch» gegeben werden – z. Bsp. à l'orientale....

→ **mit einem sorgfältig angerichteten Salat dazu ist dies ein überraschendes Gästemenu, welches bei Gross und Klein supergut ankommt.**

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch