

Mangold Feta-Taschen



Zutaten für 4 Personen

150 g	Mangold, nur die Blätter
Je 1 kleine	Zwiebel /Zehe Knoblauch
1 EL	Olivenöl
50 ml	Wasser
150 g	Feta-Käse
1	Ei(er)
1 EL	Semmelbrösel
3	Tomate(n), getrocknete Salz und Pfeffer
1 Prise(n)	Muskat
1 Handvoll	Basilikumblätter
1 Pck.	Blätterteig (275 g)
evtl.	Sesam /Schwarzkümmel

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 30 min/Backen 30 min

Kalorien: 673 pro Portion

Zubereitung

Den Mangold waschen und die Stiele, sowie bei sehr großen Blättern die dicken Mittelrippen entfernen. Dann grob hacken, bzw. schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Den gehackten Mangold dazugeben, unter Rühren mitbraten und zusammenfallen lassen. Etwa 50 ml Wasser angießen und so lange dünsten, bis das Wasser verdampft ist (so muss der Mangold nicht vorher blanchiert werden). Die Pfanne zur Seite stellen und den Mangold überkühlen lassen.

Inzwischen den Feta kleinwürfelig schneiden oder zerbröseln, die Basilikumblätter fein hacken und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Alles zum Mangold geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Dann das Ei in einer kleinen Schüssel versprudeln und 2/3 davon und die Semmelbrösel zum Mangold geben und noch einmal gut durchrühren.

Den Blätterteig aufrollen, der Länge nach in der Mitte einmal durchschneiden und dann noch quer vierteln, so dass insgesamt 8 Vierecke entstehen. An den Schnitträndern mit dem versprudelten Ei bepinseln und die Füllung auf alle acht Teigstücke aufteilen. So auf den Blätterteig geben, dass danach die Hälfte vom Teig darüberschlagen werden kann und Taschen entstehen. An den Rändern vorsichtig festdrücken und die Taschen gut so verschließen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, an der Oberseite mit einer Gabel zwei- bis dreimal einstechen, mit dem restlichen Ei bepinseln und evtl. mit Sesam und/oder Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 - 25 Min. goldbraun backen. Die letzten 5 Min. beobachten, dass sie nicht zu dunkel geraten. Aus dem Rohr nehmen und etwas überkühlen lassen.

Man kann sie warm mit einem Joghurt-Kräuterdip und Blattsalaten als Hauptgericht servieren, sie schmecken aber auch kalt sehr gut und sind für ein kaltes Buffet oder als Proviant fürs Picknick gut geeignet.

[Mangold-Feta-Taschen von plasa2412 | Chefkoch](#)