



Griechische Spanakopita

Zeit gesamt
🕒 1h 45min

Zubereitungszeit
🕒 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Weizenmehl, Type 550	500 g
Eier	4 St.
Salz	
Wasser	250 ml
Sonnenblumenöl	4 EL
Pinienkerne	50 g
Blattspinat, tiefgefroren	1000 g
Frühlingszwiebeln	4 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Dill, frisch	1 Bund
Minze, frisch	1 Bund
Schafskäse	400 g
Joghurt, natur	300 g
Paprika, edelsüß	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Nudelholz, Backring, verstellbar, Emaille-Backform 37 x 27 cm

1. Filoteig

Verknete das Mehl mit 1 Ei, Salz, Wasser und füge auch das Öl hinzu. Knete in etwa 10 Minuten einen geschmeidigen Teig. Fette ihn mit etwas Öl ein und lasse ihn abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen, damit er sich entspannen kann.

2. Spinatfüllung

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett, bis sie Farbe angenommen haben. Nimm sie heraus und gib den Spinat in die Pfanne. Koche ihn, bis die Flüssigkeit verkocht ist und lasse ihn kurz abkühlen. Hacke die Frühlingszwiebeln, Petersilie, den Dill und die Minze fein. Gib nun alle Zutaten mit Joghurt und und 3 Eiern in eine große Rührschüssel und zerkrümele den Schafskäse mit den Händen dazu. Verrühre die Füllung auch mit den Gewürzen.

3. Füllen und Backen

Teile den Teig in 4 Portionen ein. Forme diese jeweils zu einer Kugel und fette sie leicht mit Sonnenblumenöl ein. Rolle sie auf einer Silikonmatte so dünn wie möglich aus. Ziehe den Teig nun wie bei einem Strudelteig mit den Fingerspitzen und über den Handrücken dünn aus. Falls du keine Silikonmatte hast, kannst du den Teig auf einem Baumwoll- oder Leintuch ausdünnen. Der Teig sollte so dünn sein, dass man darunter etwas lesen kann. Heize den Ofen auf 200°C O/U vor und fette eine Backform, z. B. eine Emaille-Form mit Sonnenblumenöl. Viertel die dünnen Teige und lege die Hälfte des Filoteigs nun in die Form. Verteile die Spinatfüllung darüber und schließe mit den restlichen Teigschichten ab. Auf der Oberfläche dürfen sie wellig sein. Fette die Oberfläche leicht mit Öl und backe die Spanakopita etwa 45 Minuten, bis das Gericht goldbraun ist.

4. Servieren

Schneide eine Frühlingszwiebel fein und bestreue das Gericht damit. Serviere es warm oder kalt.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g