



Spinattaschen mit Feta

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	500 g
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Feta	200 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blätterteig	2 St.
Eier	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder

1. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und ebenfalls hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta abtropfen lassen und mit den Händen grob zerbröseln.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Knoblauch und Kräuter hinzugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. In die Pfanne Spinat geben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Spinatfüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Blätterteig abrollen, einmal längs und dreimal quer einschneiden, sodass jeweils 8 Vierecke entstehen. Blätterteig mittig mit 1–2 EL Spinat belegen und mit Feta bestreuen. Teigecken in die Mitte über die Füllung schlagen, sodass die Tasche verschlossen ist. Spinattaschen mit Feta auf ein Backblech mit Backpapier setzen.
4. In einer Schüssel Ei verquirlen. Spinattaschen mit Ei bestreichen und im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen. Spinattaschen mit Feta lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	760 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	49 g