

Spanakopita

Griechischer Klassiker, Pastete aus Filoteig gefüllt mit einer Spinat-Schafkäse-Mischung,

hier in einer Schnellversion

Den Ofen auf 200° C (180° C Umluft) vorheizen. Den Spinat in etwa 4 Stunden auftauen und gut ausdrücken (schneller geht es in der Mikrowelle). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Den Käse fein zerbröckeln. Alles mit Pinienkernen, Eiern und Joghurt mischen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Blätterteigblätter etwas ausrollen und jeweils ca. 1 Esslöffel Spinatmasse hineingeben. Dann eine Tasche falten, vorher Ränder mit Wasser oder Eiweiß bepinseln, und mit einer Gabel am Rand festdrücken, die Taschen außen mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Im Original:

Filo-Teigblätter (nach Belieben mit etwas Öl bepinselt) übereinander in eine 26er Springform legen, dabei an den Seiten etwas überhängen lassen. Die Füllung (dreifache Menge der Zutaten) darauf geben und den Teig darüberschlagen. Die Pastete im Ofen auf der unteren Schiene in etwa 40-50 Minuten goldbraun backen.

Oder: Ein Filoteigblatt mit Öl bepinseln, Spinatcreme in die Mitte geben, aufrollen und zu einer Schnecke legen. Dann auf ein Backblech und ca. 10-20 Min. Backen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: 529 kcal



Zutaten für 4-6 Portionen:

150 g	Blattspinat, TK, aufgetaut
¼ Bund	Frühlingszwiebel(n)
½ Bund	Petersilie
½ TL	Dill
½ TL	Minze
100 g	Schafskäse
1 EL	Pinienkerne
1 m.-große	Ei(er)
1 EL	Joghurt
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
n. B.	Salz
n. B.	Pfeffer
1 Paket.	TK Blätterteig (6 Blätter)
1	Ei zum Bestreichen

Im Original:

6 Teigblätter, (Filoteig) ca. 40x60 cm
evtl. Öl