

Zucchini-Taschen



Zutaten (Teig)

500 g Dinkelmehl (Typ 630)
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
10 g frische Hefe
200 ml Wasser

Zutaten (Füllung)

1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
200 g Rinder-Hackfleisch
50g frisch geriebener Parmesan
Olivenöl
100 g saure Sahne
Salz und Pfeffer
frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Majoran ...)
etwas Tomatenmark
Kräutersalz oder grobes Meersalz

Zubereitung (Teig)

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt ca. 60 min. ruhen lassen. Dabei 2-3x falten.

Zubereitung (Füllung)

Zucchini waschen und klein würfeln, Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch und Zwiebeln darin anbraten. Die Zucchini hinzufügen und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Kräuter waschen, trocknen und klein schneiden. Dann die Kräuter mit der sauren Sahne, dem Parmesan und dem Tomatenmark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in ca. 16-18 Stücke teilen. Die Stücke zu Fladen mit einer Stärke von ca. 5 mm ausrollen.

Auf je eine Teighälfte 1 EL Füllung setzen und die andere Hälfte darüber klappen. Die Ränder gut andrücken, z.B. mit einer Gabel oder mit den Fingern.

Die Teigtaschen mit Olivenöl bestreichen und mit Kräutersalz oder grobem Meersalz bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. backen.