



Feta-Spinat-Tascherl

Zutaten: 4 Portionen

200 g Feta
frische Basilikumblätter
1/2 Bund Schnittlauch
100 g Blattspinat
Knoblauch
80 g Bergkäse gerieben
Muskat
1 Eiklar
4 Strudelteigblätter
2 EL Olivenöl zum Bepinseln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feta mit einer Gabel grob zerdrücken, Basilikumblätter und Blattspinat hacken, Schnittlauch und Knoblauch fein schneiden mit dem Bergkäse vermengen und abschmecken. Ein Strudelteigblatt auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Öl bepseln, die obere auf die untere Hälfte falten. In Rechtecke schneiden und die Teigränder mit dem verquirlten Eiklar bestreichen. Die Fülle in die Mitte setzen, die Enden über die Füllung einschlagen und einrollen. Mit Öl bepseln und im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 10 min goldbraun backen.



Eine geschickte Auswahl an Fertigprodukten (z. B. Strudelteig) erweitert im Homeoffice die schnelle und gesunde Küche - immer mit frischen Lebensmitteln (Gemüse, Salat, Obst) aufwerten!

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes



Feta-Spinat-Tascherl

Zutaten: 4 Portionen

200 g Feta
frische Basilikumblätter
1/2 Bund Schnittlauch
100 g Blattspinat
Knoblauch
80 g Bergkäse gerieben
Muskat
1 Eiklar
4 Strudelteigblätter
2 EL Olivenöl zum Bepinseln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feta mit einer Gabel grob zerdrücken, Basilikumblätter und Blattspinat hacken, Schnittlauch und Knoblauch fein schneiden mit dem Bergkäse vermengen und abschmecken. Ein Strudelteigblatt auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Öl bepseln, die obere auf die untere Hälfte falten. In Rechtecke schneiden und die Teigränder mit dem verquirlten Eiklar bestreichen. Die Fülle in die Mitte setzen, die Enden über die Füllung einschlagen und einrollen. Mit Öl bepseln und im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 10 min goldbraun backen.



Eine geschickte Auswahl an Fertigprodukten (z. B. Strudelteig) erweitert im Homeoffice die schnelle und gesunde Küche - immer mit frischen Lebensmitteln (Gemüse, Salat, Obst) aufwerten!

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes