MEIN GENUSS

Libanesische Spinat-Teigtaschen

It’s a match!

It´s a match! Das Sumach Gewürz verleiht den libanesischen Fatayer eine süß-säuerliche Geschmacksnote.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe zerkleinern und dazugeben. Auch Salz und Zucker hinzufügen und mit dem lauwarmem Wasser die Mulde auffüllen. Nun alles mit dem Knethaken gut verkneten, bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat.
2. Anschließend über den Teig etwa **50 ml Olivenöl** verteilen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Anschließen darf er für ca. **30 Minuten** ruhen.
3. Frischen Spinat waschen und trocknen, weichkochen und kräftig ausdrücken. Dafür am besten ein Tuch verwenden. Bei TK-Spinat, entfällt der Kochschritt. Spinat klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Salz zum Spinat geben.
4. Die Mischung kneten, bis sich Flüssigkeit bildet. Dieser Saft wird weggeschüttet. Nun zur Füllung 4 EL klein gehackte Pinienkerne geben, mit dem **Sumach Gewürz**, Öl und **grünem Pfeffer** (gemörsert oder gemahlen) sowie **Cayennepfeffer** abschmecken, erneut kneten.
5. Für den nächsten Schritt den Ofen auf *200 Grad Ober-/Unterhitze* vorheizen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig möglichst dünn ausrollen. Daraus etwa untertassengroße Kreise ausstechen.
6. Die Mitte mit der Spinatfüllung belegen, etwas andrücken. An 3 Punkten den Kreisrand mit Zeigefinger und Daumen in gleichem Abstand fassen und so zusammendrücken, dass eine Art Dreieck entsteht.
7. Die geformten Teigteilchen auf ein Backblech mit Backpapier legen und **20 bis 25 Minuten** goldbraun backen. **Guten Appetit!**

Zutaten

Für den Teig

500 g Mehl, Weizen Typ 405
0.5 Würfel Hefe
400 ml Wasser, lauwarm
1 EL Salz
1 EL Zucker
Olivenöl

Für die Füllung

2 Zwiebeln, mittelgroß
500 g Spinat, TK oder frisch
50 ml Öl
0.5 TL Sumach Gewürz
4 EL Pinienkerne
Grüner Pfeffer
Cayennepfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code

MEIN GENUSS

FOODIE22 erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 05.06.2026.