



Blätterteig-Gemüse-Kissen

HAUPTGERICHT, ERGIBT 8 STÜCK

250 g tiefgekühlter Blattspinat, vor Gebrauch aufgetaut
150 g gedämpfte Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
120 g Schinkenwürfelchen
Gewürz-Mix für Gemüse oder Kräutersalz
2 rechteckig ausgewählte Blätterteige à 320 g
1 Ei

1. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Kartoffeln in Würfelchen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles mit dem Schinken mischen. Mit Gewürzmischung abschmecken.

2. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Teige je in 8 Rechtecke à ca. 10,5×13 cm schneiden. 8 Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verquirlen, Teigländer damit bestreichen. Füllung auf die Rechtecke verteilen, dabei Ränder frei lassen. Mit restlichen Rechtecken zudecken, Ränder gut andrücken. Teigkissen mit einem spitzen Messer oder einem Teigrädchen mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden. Teigdeckel mit Ei bestreichen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

Pro Stück ca. 10 g Eiweiss, 23 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal