

Libanesische Spinat-Teilchen mit Spinat-Zwiebel-Füllung

– „Fatayer bi Lahim“ –

Für ca. 15 große oder ca. 35 kleine Teigtaschen

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mehl
250 ml lauwarmes Wasser
100 ml Öl
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 Pck Trockenhefe
Curry (zum Würzen des Teiges)

Für die Füllung:

500 g TK-Blattspinat (bereits aufgetaut!)
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel
Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Pinienkerne

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zusammen in einer Schüssel vermengen und weiterkneten, bis er schön geschmeidig wird. (Geht von Hand; man braucht keinen Handmixer mit Knethaken). Anschließend etwas Öl auf die Oberfläche des Teiges geben und die Schüssel mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch abdecken. Teig für ca. 25 Minuten zur Seite stellen.

Zwischendurch die Füllung vorbereiten. Dazu den aufgetauten TK-Spinat klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden; zum Spinat geben. Salz über den Spinat streuen und die Spinat-Zwiebel-Mischung so lange kneten, bis ein Saft entsteht. Saft wegschütten und den Spinat etwas ausdrücken. Danach mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kreise ausstechen – nach Belieben mit einem Durchmesser von 10-12 cm für große Teigtaschen oder mit ca. 6-8 cm für kleinere Teigtaschen. In die Mitte jedes Teigkreises etwas Spinatfüllung platzieren und etwas andrücken. Den Rand jeden Kreises an 3 Punkten in gleichem Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger fassen und zusammendrücken, sodass eine Art Dreieck entsteht, und die Teilchen verschließen.

Die Teilchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C goldbraun backen. Die großen Teigtaschen benötigen ca. 20 Minuten, die kleineren nur ca. 15 Minuten.

Die Teilchen können warm oder kalt gegessen werden. Man kann sie auch gut auf Vorrat einfrieren.

Tipp: Schmeckt auch mit Lauch-Champignon-Füllung. Für die Teigmenge von 500 g Mehl braucht man ca. 400 g Champignons und 1-2 Stangen Lauch. Vor dem Füllen zusammen in einer Pfanne in etwas Fett scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt natürlich mit jeder Art von Gemüse oder auch mit einer Soja-Hack-Füllung.