

Filoteig-Taschen mit Füllung, Kräuter-Dip, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Feta-Spinat-Füllung:

100 g Blattspinat	50 g Feta	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne	Muskatnuss
½ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

2 Feigen	40 g Walnüsse	10 ml Samos-Wein
1 EL getrockneter Rosmarin	½ EL Olivenöl	

Für die Fertigstellung:

150 g Filoteig	2-3 EL Butter
----------------	---------------

Für den Kräuter-Dip:

150 g Quark, 20%	50 g Joghurt, 3,8%	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano	1 Zitrone
½ TL granulierter Knoblauch	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Feldsalat	1-2 EL Walnüsse	1 EL Joghurt, 3,8%
1 EL Balsamicoessig	½ TL Agavendicksaft	½ TL Kräuter der Provence
½ TL granulierter Knoblauch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Feta-Spinat-Füllung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, kurz blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken.

Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides in Öl anbraten. Feta klein hacken und mit Spinat, Schalotte und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

Feigen klein schneiden. Walnüsse fein hacken und mit Samos-Wein, Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Für die Fertigstellung:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Filoteigblätter auslegen und mit den jeweiligen Füllungen bestreichen. Dann die Teigblätter zu Dreiecken formen. Teigränder mit flüssiger Butter bestreichen und auf diese Weise zu kleben. Filoteigtaschen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kräuter-Dip:

Petersilie, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und jeweils ein Zweige hacken. Restliche Kräuter mit Öl fein mixen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft, granuliertem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Öl über den Dip träufeln.

Für den Salat:

Feldsalat waschen, zupfen und in einer kleinen Schale platzieren.

Joghurt, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Kräuter de Provence, Knoblauch und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einem Multizerkleinerer grob zerkleinern. Unter das Dressing heben, dann den Salat mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gesche Deutsch am 25. Januar 2022