



AUFWÄNDIG

Schafkäse-Taschen

Mizithropittákia

Vorspeise
Ergibt ca. 48 Stück

2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
25 g Pinienkerne
je 1 Zweig Minze, Oregano
125 g Ricotta
100 g Feta
1 Eigelb
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
2 Pakete Pasteteig 4 Rollen,
500 g
Olivenöl *zum Frittieren*

1 Für die Füllung Zwiebeln samt schönem Grün längs vierteln und fein schneiden. In heissem Öl andünsten. Pinienkerne beigegeben und mitrösten. Auskühlen lassen.

2 Je 1 TL Minze und Oregano fein hacken. Ricotta und Feta mit einer Gabel vermischen. Mit Zwiebeln, Kräutern und Eigelb mischen. Pikant mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Einen Pasteteig vorsichtig entrollen. In 12 Quadrate schneiden und je 1 TL Füllung darauf geben. Ränder mit Wasser bepinseln. Teigstücke zu Dreiecken formen. Ränder gut festdrücken. Restlichen Pasteteig genauso verarbeiten.

4 In einer Bratpfanne knapp 1 cm Olivenöl erhitzen. Taschen darin beidseitig goldbraun frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Möglichst warm servieren.

Die Schafkäse-Taschen können einzeln tiefgekühlt und dann in Beuteln oder Dosen verpackt 3 Monate im Tiefkühler aufbewahrt werden. Tiefgekühlt in heissem Öl geben. Variante: Taschen mit Öl bepinseln und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen (tiefgekühlt + ca. 3 Minuten).

Zubereitungszeit ca. 1¼ Stunden

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 3 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 230 kJ/60 kcal