

Blätterteigecken mit Feta und Spinat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Zehe Knoblauch
350 g TK Blattspinat
Salz & Pfeffer
1 großer Blätterteig
100 g ANDECHSER NATUR Bio-Feta
1 Eigelb
2 EL ANDECHSER NATUR Bio-Milch 3,8% Fett
20 g Sesamsamen
5 g Schwarzkümmelsamen

So geht's

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Den Knoblauch pressen und zusammen mit dem Spinat zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben. Alles etwa 10 Minuten andünsten bis der Spinat komplett aufgetaut ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend abkühlen lassen.

2. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eigelb mit der **ANDECHSER NATUR Bio-Milch** verquirlen, den Sesam mit den Schwarzkümmelsamen vermengen und alles beiseite stellen.

3. Den Blätterteig ausrollen und zu Quadraten schneiden (etwa 10-13 cm). Den Rand leicht mit etwas Wasser befeuchten. Jeweils eine Ecke der Zuschnitte bis zur Hälfte mit etwa 2 EL Spinat belegen und etwas **ANDECHSER NATUR Bio-Feta** über den Spinat bröseln. Die andere Teighälfte darüber klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Mit einer Gabel die Enden zusammendrücken.

4. Die Blätterteigecken auf das Backblech legen, mit der Eigelb-Milch-Mischung einpinseln und die Sesam-Schwarzkümmelmischung darüber streuen.

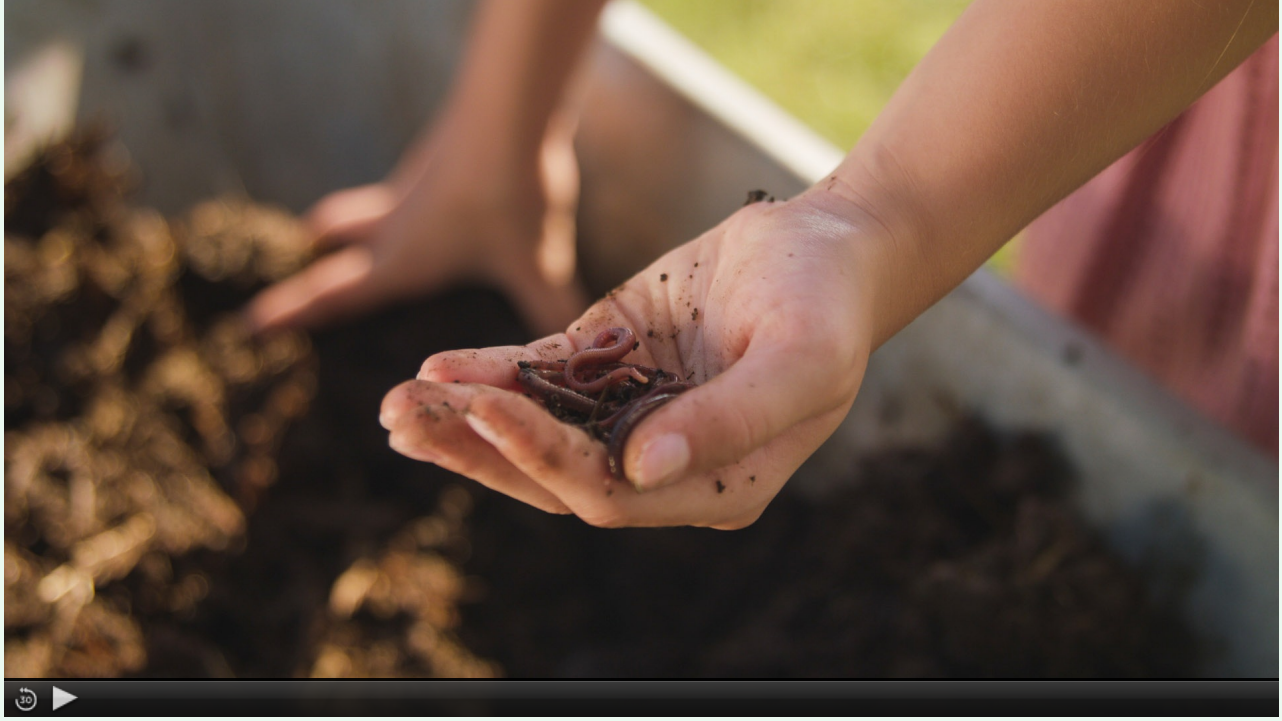
5. Die Spinat-Feta-Blätterteigecken für etwa 15-20 Minuten backen bis sie goldgelb sind und nach leichtem Abkühlen genießen.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

