Rezept

Blätterteigtäschchen

Ein Rezept von Blätterteigtäschchen, am 14.06.2025

Zutaten

1 Dose	Thunfisch (in Öl, 185 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
	Salz
4 quadratische Scheiben	TK- Blätterteig (ca. 180 g)
1	kleine Zwiebel
1	kleine rote Paprikaschote
	Pfeffer
1 EL	Milch
1	Eigelb (Größe M)
	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 1 EL Öl auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Das Thunfischöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Thunfisch und Paprikawürfelchen unterrühren und 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Abkühlen und Abtropfen in das Sieb geben.

2. Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf der Arbeitsfläche auftauen. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

3. Je ein Viertel der Thunfischfüllung mittig auf die Blätterteigquadrate geben und den Teig so darüberschlagen, dass Dreiecke entstehen. Die Ränder zusammendrücken und mit einer Gabel einkerben.

4. Die Täschchen mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier legen. Milch und Eigelb verrühren und die Teigtaschen damit bestreichen. Im heißen Ofen (Mitte) in etwa 25 Min. goldbraun backen. Die Täschchen warm mit einem Beilagensalat oder abgekühlt als Snack genießen.