

Rezept

Brik be Ton - Gefüllte Blätterteigtaschen

Ein Rezept von Brik be Ton - Gefüllte Blätterteigtaschen, am 29.06.2026

Zutaten

200 g Hartweizen-Grieß	Salz
1 Bund Petersilie	1 kleine Zwiebel
1 EL in Salz eingelegte Kapern	135 g Tunfisch in Öl (aus der Dose)
1 EL Butter	Salz
Pfeffer	4 sehr frische Eier (Größe S)
1 l Olivenöl zum Frittieren	Zitronenviertel zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Für die Teigblätter den Grieß mit 350 ml lauwarmem Wasser und 1/2 TL Salz mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. 1 Std. ruhen lassen. Teig durchrühren und eventuell noch mehr Wasser dazugeben, bis ein sehr weicher, fließender Teig entsteht.
2. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, gut 3 EL Teig eingießen, mit einer Palette schnell zu einem ganz dünnen Kreis (ca. 20 cm Ø) ausstreichen und fest werden lassen (nur trocknen, nicht bräunen). Teigblatt herausheben, unter ein feuchtes Tuch legen. Pfanne etwas abkühlen lassen. 8 solche Blätter backen, jeweils unter dem Tuch abkühlen lassen.
3. Für die Füllung Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kapern abspülen und abtropfen lassen. Tunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. Butter zerlassen, Zwiebel, Petersilie, Kapern und Tunfisch darin 5 Min. sanft schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Olivenöl zum Frittieren erhitzen. Jeweils 2 Malsouka-Blätter aufeinander legen und 2-3 gehäufte EL Füllung in die Mitte geben, eine Mulde eindrücken und ein Ei darauf schlagen. Teigländer etwas anfeuchten. Teigblätter zu Halbkreisen zusammenfalten und die Ränder gut festdrücken. Auf einem Teller vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und 2-3 Min. pro Seite frittieren, bis die Teigtaschen goldbraun sind. Die Teigtaschen heiß mit Zitronenvierteln servieren.