

Rezept

Fetaküchlein mit Rucola und Orange

Ein Rezept von Fetaküchlein mit Rucola und Orange, am 28.06.2026

Zutaten

125 g Rucola	1 Knoblauchzehe
½ Bio-Orange	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	200 g Feta
Pfeffer	6 Filoteigblätter (à 25 g; Kühlregal; ersatzweise Yufkateig)
1 Eigelb (M)	1 EL schwarzer Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Rucola waschen und trocken schleudern, grobe Stiele abschneiden, die Blätter grob hacken. Knoblauch schälen. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit Knoblauch, Rucola, Olivenöl und Honig in einen Blitzhacker oder einen hohen Rührbecher geben und alles grob pürieren. Den Feta zwischen den Händen zerbröseln, mit der Rucola-Masse mischen und mit Pfeffer abschmecken.
2. Zwei Platten Filoteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech übereinanderlegen und ein Drittel der Masse darauf verteilen, eine zweite Doppellage Teig darauflegen und wieder ein Drittel darüber verteilen und so nochmals verfahren. Nun die schmale Seite des Küchleins greifen und zur anderen schmalen Seite klappen. Das Ganze von der neu entstandenen kurzen Seite wiederholen, das Küchlein also zuklappen wie ein Blatt Papier, das man von DIN A 3 auf DIN A 4 auf DIN A 5 immer kleiner faltet.
3. Die offenen Ränder möglichst gut zusammendrücken. Die Füllung gleichmäßig glatt streichen. Das Eigelb verquirlen. Den gefalteten Teig dann damit bestreichen. Das Küchlein mit dem schwarzen Sesam bestreuen und 15-18 Min. im Ofen (Mitte) backen, bis es goldbraun ist. Dann aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren das Fetaküchlein in Streifen oder Rechtecke schneiden.