

Rezept

Filo-Törtchen mit Zucchini-Walnuss-Füllung und Fetacreme

Ein Rezept von Filo-Törtchen mit Zucchini-Walnuss-Füllung und Fetacreme, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln
50 g Walnusskerne	4 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
100 g Schmand	1 Eigelb
1-2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)	2 TL Akazienhonig
150 g Feta (Schafskäse)	9 Blätter Filoteig (30 x 30 cm)
12er-Muffinform	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Törtchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, längs in 5 mm dicke Scheiben, diese in Streifen und dann in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen und hacken.
2. Das Zwiebelweiß in 1 EL heißem Öl kurz andünsten, Zucchini zugeben und bei starker Hitze knapp 2 Min. unter Rühren braten, zum Schluss das Zwiebelgrün und die Nüsse untermischen. Das Gemüse soll noch sehr knackig und kaum feucht sein! Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
3. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Mit der Zitronenschale unter die Zucchini mischen.
4. Den Schmand mit Eigelb, Harissa und Honig glatt rühren. Den Feta zerkrümeln, dazugeben und die Mischung mit dem Pürierstab glatt pürieren.
5. Den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eine Muffinform mit etwas Olivenöl auspinseln. 1 Filoblatt mit wenig Öl bepinseln, ein zweites Filoblatt darauflegen, dieses ebenfalls mit Öl bepinseln und mit einem dritten Blatt abdecken. Die zusammengelegten Blätter in 4 Quadrate schneiden und 4 Muffinmulden damit auskleiden. Die überstehenden Kanten etwas nach oben formen, damit sie nicht mit den anderen verkleben.
6. Mit den übrigen 6 Filoblättern genauso verfahren. Die Zucchini-Füllung in die Törtchen verteilen und etwas festdrücken. Auf jede Portion einen Klecks Fetacreme setzen und glatt streichen.

7. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis die Kanten des Filoteigs bräunlich werden und die Fetacreme fest wird.

8. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann aus den Mulden lösen und lauwarm servieren oder auf einem Rost auskühlen lassen.