

Rezept

Filopastete mit Ricotta-Brokkoli-Füllung

Ein Rezept von Filopastete mit Ricotta-Brokkoli-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

500 g möglichst fester Brokkoli	50 g Walnusskerne
70 g getrocknete Tomaten (in Öl)	250 g Ricotta
250 g Frischkäse	3 Eier (Größe M)
50 g frisch geriebener Parmesan	Salz
schwarzer Pfeffer	½-1 TL Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)
frisch geriebene Muskatnuss	3 ½ EL Olivenöl
10 Blätter Filoteig (30 x 30 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 24 cm Ø | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 366 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und trocken tupfen. Die Röschen und dünnen Stiele fein schneiden oder raspeln, den dicken Stiel nicht verwenden. Die Walnusskerne grob hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen und fein würfeln.
2. Den Ricotta mit Frischkäse und Eiern verrühren und den Parmesan unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Muskatnuss würzen. Brokkoli, Walnüsse und Tomaten untermischen.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Springform mit etwas Öl auspinseln. 1 Filoblatt auf die Arbeitsfläche legen und gleichmäßig dünn mit Öl bepinseln. Das zweite Blatt leicht versetzt darauflegen. Ebenfalls, mit dem dritten Blatt – ebenfalls leicht versetzt – bedecken und so fortfahren, bis 7 Filoblätter verarbeitet sind.
4. Die Filoblätter als Ganzes in die Springform drücken, die Ecken etwas nach außen biegen. Die Ricottamasse in die Form geben und glatt streichen. Die restlichen 3 Filoblätter mit Öl bestreichen, zusammenkleben und als Deckel auf die Füllung setzen. Die überstehenden Ecken zu einem Rand formen.
5. Die Pastete im heißen Ofen (Umluft 180°) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. backen. Vor dem Servieren etwas ruhen lassen.