

Rezept

Knusprige Teigtaschen mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Knusprige Teigtaschen mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Teigtaschen:

1/2 Stange Lauch	200 g Zucchini
1 TL Olivenöl	100 g TK-Erbsen
Salz	1 TL Za'atar (aus dem Orientladen, ersatzweise getrockneter Thymian)
2 Ziegenfrischkäsetaler (à 40 g)	2 Filoteigblätter (à ca. 27 x 35 cm, ersatzweise Yufka-Teigblätter, aus dem Kühlregal)
1 Eigelb (M)	

Für den Salat:

1 EL Rotweinessig	1 EL rote Feigenkonfitüre
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Orangensaft
Salz	Pfeffer
1 TL Olivenöl	50 g Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 23 g F, 15 g EW, 22 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Teigtaschen Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten, dann quer in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin den Lauch und die Zucchini 4-5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die gefrorenen Erbsen dazugeben und kurz mitandünsten. Das Gemüse mit Salz und Za'atar würzen. Die Ziegenkäsetaler halbieren.
- Die beiden Teigblätter übereinanderlegen und in 4 gleich große Rechtecke schneiden. Die Gemüsemischung in der Mitte der Teigblätter verteilen und jeweils 1/2 Käsetaler daraufsetzen. Die Teigränder mit Eigelb einpinseln, auch zwischen den Teigblättern, und die Ecken zur Mitte hin zusammenfassen und -drücken. Die Teigtaschen auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- In der Zwischenzeit für den Salat Rotweinessig, Feigenkonfitüre, Senf, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

5. Den Rucola auf Teller verteilen und das Salatdressing darüberträufeln. Die knusprigen Teigtaschen aus dem Ofen nehmen und neben oder auf dem Rucola anrichten. Servieren.