

Rezept

Lauch-Feta-Schnecken

Ein Rezept von Lauch-Feta-Schnecken, am 15.12.2025

Zutaten

Für den Hefeteig

250 g Vollkorn-Dinkelmehl

½ TL Salz

½ Pck. Trockenhefe

1 EL Olivenöl

Für die Füllung

1 Stange Lauch

100 g Feta-Schafskäse

Salz

½ TL Chiliflocken

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Pfeffer

1 Eigelb

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 8 g F, 8 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl und 125 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung den Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Schafskäse grob zerbröckeln.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Zwiebel darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei zwischendurch umrühren. Dann den Schafskäse dazugeben und 2 Min. mitbraten. Zum Schluss die Füllung mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 25 × 15 cm) ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dabei an der oberen langen Seite einen kleinen Rand frei lassen. Dann den Teig von der langen, unteren Seite her einrollen. Die Rolle in acht gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben mit den Schnittflächen auf das Backblech legen.
5. Das Eigelb in einer Tasse mit einer Gabel verquirlen. Die Schnecken damit gleichmäßig bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Dann herausnehmen und kurz auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.