

## Rezept

# Teigtaschen mit Rinderhackfleisch und Zitronen-Dip

Ein Rezept von Teigtaschen mit Rinderhackfleisch und Zitronen-Dip, am 27.04.2024

## Zutaten

### Für die Teigtaschen:

<b>150 g</b> Mehl	<b>1 1/2 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Rinderhackfleisch	<b>100 g</b> rote Paprika
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1/4 TL</b> gemahlener Koriander
<b>2 TL</b> Tahin (Sesampaste)	<b>1/2 EL</b> Zitronensaft

### Für den Dip:

<b>150 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>1 1/2 EL</b> Zitronensaft
<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün	Salz (für die Großen)

### Außerdem:

Auflaufform (34 x 26 cm)	Öl für die Form
Mehl zum Arbeiten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 3 g F, 3 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Für die Teigtaschen Mehl, 1/2 EL Öl und 70 ml heißes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 4 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren und in zwei luftdicht schließenden Dosen ca. 20 Min. kühlen.
2. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Inzwischen die Paprika waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Diese fein pürieren. Paprikapüree, Kreuzkümmel, Koriander, Tahin und Zitronensaft unter das Hackfleisch rühren und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen, den Boden der Form mit Öl einfetten. 1 Teigportion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einem Rechteck (35 x 25 cm) ausrollen. Mit einem Glas 9 Kreise (8 cm Ø) ausstechen. Diese dünn mit Mehl bestreuen und beiseitelegen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
4. Jeweils 1 Teigkreis in die Handinnenfläche legen und mittig 1 TL Hackmasse daraufgeben. Den Rand rundum mit dem Finger leicht mit Wasser befeuchten, den Kreis zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken. Die Teigtaschen in die Form legen.

5. Die Teigtaschen im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. backen, vorsichtig wenden und ca. 8 Min. weiterbacken. Dann 1 l heißes Wasser in die Form gießen und die Taschen in ca. 4 Min. gar ziehen lassen.
- 
6. Inzwischen für den Dip Joghurt und Zitronensaft verrühren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und untermischen. Für das Baby eine Portion abnehmen, den restlichen Dip für die Großen salzen. Den Dip zu den Teigtaschen servieren. Die Teigtaschen für das Baby sehr gut abkühlen lassen.