

Rezept

# Vegetarische Blätterteigsonne

Ein Rezept von Vegetarische Blätterteigsonne, am 27.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Ei	<b>2 Packungen</b> Blätterteig
<b>1/2 Packung</b> gefrorener Spinat (260 g)	<b>60 g</b> Feta
<b>2</b> Lauchzwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	<b>50 g</b> Walnüsse

### Außerdem

Mehl zum Ausrollen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** für eine Sonne | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Beide Blätterteige mit einem großen Teller zu zwei gleichgroßen Kreisen ausstechen.

---

2. Für die Füllung den gefrorenen Spinat auftauen lassen und die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Den Feta in kleine Stücke zerbröckeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben. Die Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Die Walnüsse klein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einer Masse verrühren.

---

3. Einen Blätterteig-Kreis auf ein Backpapier legen. Das Ei in einer Schüssel verrühren und den äußeren Rand des Blätterteigs mit dem Ei bestreichen.

---

4. Die Füllung auf den Blätterteig geben und gleichmäßig verteilen. Den äußeren Rand mit dem Ei freilassen.

---

5. Den zweiten Blätterteig-Kreis auf die Füllung legen und die äußeren Ränder vorsichtig zusammendrücken.

---

6. Mit einem Glas einen Kreis in die Mitte des runden Blätterteigs stechen und mit einem Messer 8 gleichgroße Stücke schneiden. Danach jedes Stück 1-2 mal drehen, sodass sonnenförmige Strahlen entstehen.

7. Mit dem restlichen Ei die Blätterteigsonne bestreichen. Das ganze in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) bei 200 Grad für 25 Minuten goldbraun backen.