



Orientalisches Frischkäsegebäck

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

250 g Mehl

½ TL Trockenhefe

4 Prisen Salz

2 Prisen Kurkuma

1 dl Wasser

1 EL Olivenöl

2 Eier

200 g Frischkäse

½ Bund gemischte Kräuter,

z. B. Schnittlauch und Petersilie

Salz, Pfeffer

Mehl zum Auswallen

1. Mehl, Trockenhefe, Salz und Kurkuma mischen. Wasser, Öl und die Hälfte der Eier begeben. Kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Füllung restliches Ei trennen. Eigelb mit dem Frischkäse mischen. Kräuter fein hacken und begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in ca. 20 Stücke teilen. Diese auf wenig Mehl zu ca. 2 mm dünnen Rondellen auswallen. Je 1 TL Masse daraufgeben. Teigränder von drei Seiten auf die Füllung falten und Spitzen zusammendrücken. Gebäck auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit dem Eiweiss bepinseln. In der Ofenmitte ca. 12 Minuten backen. Warm servieren.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten
+ ca. 30 Minuten ruhen lassen
+ ca. 12 Minuten backen

Pro Person ca. 17 g Eiweiss, 22 g Fett,
47 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal