

Mangoldtaschen

Zutaten für den Teig:

- 125 g Sahnequark
- 125 g Mehl
- ¼ Teelöffel Salz
- 100 g kalte Butter

Zutaten für die Füllung:

- 500 g Mangold in Stücke geschnitten
- 3 Knoblauchzehen feingewürfelt
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- ½ Esslöffel Butter oder 2 EL Olivenöl
- 2 Eier
- 50 g Parmesankäse gerieben
- 2 Esslöffel Sahne
- 50 g Grünkernmehl
- Instantgemüsebrühe oder Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung der Füllung

1. Mangoldstiele und Blätter feinschneiden;
2. Knoblauch in Butter / Öl andünsten;
3. Mangold dazugeben und dünsten;
4. Sahne, Pfeffer, Gemüsebrühe, Grünkern einrühren und alles abkühlen lassen
5. Ei, Petersilie, Parmesan unterrühren, falls Masse zu dünn ist mit Haferflocken nachdicken

Zubereitung der Teigtaschen:

1. Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten und mindestens 2 Stunden kalt stellen
2. Teig danach 3 mm dick ausrollen, kreisrund ausstechen (z.B. mit einer Chinatasse);
3. jeweils 1 Esslöffel Gemüsefüllung auf den Teig geben;
4. zu Halbmonden falten und Ränder gut zusammendrücken
5. Auf ein kalt abgespültes Blech oder Backpapier setzen, mit verquirltem Ei bestreichen
6. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Unterhitze etwa 20 Minuten backen.