

Gefüllte Teigtaschen mit Tomaten und Mozzarella

4 Personen



Zutaten:

- ✓ 1 Rolle Blätterteig
- ✓ 3 Tomaten
- ✓ 2 Mozzarellas á125 g Abtropfgewicht
- ✓ 5 EL Pesto
(Grundrezept siehe Kasten)
- ✓ 30 g Rucola
- ✓ 2 EL RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ 1 Eigelb

Zubereitung:

20 Minuten (+ 20 Minuten Backzeit)

1. Den Blätterteig ausrollen, in 6 Vierecke schneiden und mit Pesto bestreichen.
2. Die Tomaten waschen, vierteln, das Fruchtfleisch entfernen, anschließend klein würfeln und in eine Schüssel geben. Danach auch die Mozzarellas in kleine Stücke schneiden und zu den Tomaten geben.
3. Den Rucola klein zupfen, ebenfalls in die Schüssel geben, mit dem Rapsöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse anschließend auf dem Pesto verteilen.
4. Den Blätterteig zu kleinen Säckchen (wie Wan Tan) zusammendrücken und den oberen Zipfel fest zusammendrehen. Die Teigtaschen mit einem Backpinsel mit dem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C (Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

392 kcal (1638 kJ), 11 g Eiweiß, 32 g Fett, 16 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Basis-Rezept Pesto:

Zutaten:

3 EL Kürbis- oder Pinienkerne, 1 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 100g Parmesankäse, 150 ml RAPSGOLD Rapsöl.

Zubereitung:

Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Petersilie abspülen, trocken tupfen und hacken. Die Stiele sind etwas süßer als die Blätter und können gerne mitverwendet werden – sollten dann aber sehr fein gehackt werden. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Den Parmesankäse reiben.

Petersilie, Käse, Knoblauch und Kürbiskerne zusammen mit dem RAPSGOLD Rapsöl in eine Schale geben und pürieren. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.