

SPINAT-KAESEPASTETE

SPINAKOTYROPITTA

EINKAUFLISTE

- 100 - 150g Feta
- 600g tiefgefrorener Spinat oder 1 kg frischer Spinat
- 2 – 3 Zwiebeln
- 2 – 4 Knoblauchzehen
- 1 Kaffeelöffel Zitronensaft / fein geriebene Zitronenschale
- 1 Ei
- Kräuter (Petersilie ev. Dill und Oregano)
- 1 Paket ausgewallte Filoteig-Blätter (in der Migros® zu kaufen)
- ½ Kaffeelöffel Salz, wenig Pfeffer und Muskatnuss
- Mehl, Olivenöl

FAKULTATIV

- Fein geschnittene Speckwürfeli
- Fein geschnittene getrocknete Tomaten
- 1 - 2 Kaffeelöffel Paniermehl
- Rahm- oder Speisequark

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Kochen des Spinates

In einer weiten Pfanne die Zwiebeln und die Knoblauchzehen glasig braten. Den Spinat beifügen, würzen und den Zitronensaft beifügen. Auf kleinem „Feuer“ (unter mehrmaligem umrühren) garkochen lassen (ev. Mehl beifügen, denn es sollte nicht viel Juice vorhanden sein). Auskühlen lassen.

2. SCHRITT: Vorbereiten der Spinatmasse

Das Ei verquirlen, den Fetakäse in kleine Stücke zerbröseln und unter den Spinat mischen, ev. Paniermehl beifügen. (Es sollte eine ziemlich „kompakte“ Masse sein!)

3. SCHRITT: Vorbereiten der Pastete

In ein tiefes, eingefettetes Backblech werden überlappend 3 – 4 Teigschichten gelegt, welche über das Backblech hinausragen.

Achtung: jede Teigschicht muss mit Olivenöl bepinselt werden!

Nun die Spinat-Käse-Masse gleichmässig verteilen und mit den überlappenden Teigblätter zudecken.

Danach nochmals 2 – 3 beölte Teigblätter als Deckel drauflegen.

4. SCHRITT: Backen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und gut 45 Minuten in der Mitte des Backofens die Pastete goldgelb backen.