

Spinatsonne



Zutaten für 1 Stück

Für den Teig



500 g Weizenmehl
(Type 1050)



90 ml Olivenöl
200 ml lauwarmes Wasser



1 TL Jodsalz mit Fluorid

Für die Füllung



400 g TK-Blattspinat



1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe



1 EL Olivenöl



90 g geriebener Parmesan
150 g Ricotta



1 Ei



1 Prise Jodsalz mit Fluorid
1 Prise Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss



Küchenwerkzeuge Zeit 60 min

- Küchenmesser
- Backblech
- Schneidebrett
- Backpapier
- Pfanne

*Variation

Es können auch ein paar
Tomaten oder Paprika in
die Spinatfüllung gegeben
werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Spinatsonne



Zubereitung für 1 Stück

- 1 Tiefgekühlten Blattspinat auftauen, dabei Flüssigkeit ablaufen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Pfanne aufheizen, Öl hinzugeben, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Dann Spinat hinzugeben und für ca. 3 Minuten garen. Pfanne vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 4) vorheizen.
- 4 Alle Teigzutaten miteinander zu einem glatten Teig verkneten und diesen in zwei Teile teilen. Beide zu einem Kreis (ca. 30 cm) ausrollen, wobei der zweite ca. 2 cm größer sein sollte.
- 5 Parmesan, Ricotta, Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Spinat geben und gründlich verrühren.
- 6 Den kleineren Teigkreis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Spinatfüllung in der Mitte und als Ring darum verteilen. Dann den größeren Teigkreis darüberlegen.
- 7 Über die Füllung in der Mitte eine kleine Schale geben und damit die beiden Teige andrücken. Mit einer Gabel in den Teig zwischen Kuppe und Ring einstechen und anschließend die Teigränder gut andrücken.
- 8 Anschließend den Ring etwa alle 2 cm einschneiden, sodass gleichgroße „Sonnenstrahlen“ entstehen und diese jeweils um 90° auf die Seite drehen. Die Spinatsonne nun für ca. 30 Minuten backen.



Tipps+Tricks

- Beim Andrücken des Teiges möglichst keine Luft einschließen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch: