



## Spinat aus der Speedykiste und dem Vollsortiment **Spinat-Feta-Taschen**

### Zutaten für 16 Stück:

1 kleine Zwiebel  
300 g Blattspinat  
1 EL Butter  
1 Prise Muskatnuss  
150 g Feta  
2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal, (je 270 g)  
1 Ei (Gr. M)  
1 EL Milch  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer  
Sesamsamen nach Belieben

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten**

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Spinat waschen und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln 3-4 Minuten glasig dünsten. Spinat und Gewürze zugeben, 1 Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Feta in kleine Würfel schneiden und unter die warme Spinatmasse rühren.

Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (Umluft: 180 °C) einheizen. Blätterteig ausrollen. Beide Teige in je 8 gleichgroße Quadrate schneiden. Backblech mit Backpapier belegen. Teigquadrate auf das Blech legen. Ei mit Milch verquirlen und die Ränder der Quadrate leicht damit bestreichen. Je 1 EL Spinatfüllung auf jedes Quadrat geben und von einer Ecke aus zu einem Dreieck einklappen. Ränder festdrücken und nach Belieben mit einer Gabel ein Muster in den Rand drücken. Mit der übrigen Eistreiche bepinseln und nach Belieben mit etwas Sesam bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen. Am besten heiß mit einem Kräuterdip servieren.

*Originalrezept entnommen aus: "einfachbacken.de"*

## Romanesco aus der Regionalkiste **Romanesco-Couscous**

### Zutaten:

1 kleiner Romanesco (geputzt 400 g)  
Salz  
2 EL Olivenöl  
2 Prise Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für den Safranjoghurt:

6 – 8 Safranfäden  
1 EL heißes Wasser  
80 g griechischer Joghurt  
1 Prise Cayennepfeffer

### Zum Anrichten:

80 g getrocknete Feige  
1 EL Butter  
20 g Mandelstifte  
2 Prise Vanillezucker

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten**

Den Romanesco putzen und den Strunk entfernen. Die Röschen in grobe Stücke teilen und schon auf dem Schneidebrett noch weiter zerkleinern. Dann im Mixer nach und nach zu groben Bröseln verarbeiten. In eine Schüssel ausleeren, gleich 2 Prisen Salz dazugeben und gut durchrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, etwa die Hälfte der Gemüsebrösel hineinstreuen und ca. 5 Min. bei starker Hitze goldbraun rösten. Mit 1 Prise Ras el-Hanout würzen und aus der Pfanne heben. Anschließend den restlichen Romanesco ebenfalls braten und würzen. Dann alles wieder zurück in die Pfanne geben, nochmals durchschwenken und mit Pfeffer abschmecken.

Den Safran in eine Tasse geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Den Joghurt mit dem Safranwasser verrühren und mit 2 Prisen Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Feigen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Mandeln und Vanillezucker dazugeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Feigen dazugeben, kurz durchschwenken und vom Herd ziehen.

Den Romanesco-Couscous nochmals erwärmen und mit den Feigen, Vanillemandeln und dem Safranjoghurt anrichten.

*"Rezept von Starkoch Alexander Herrmann"*

## **Streuseltaler mit Zwetschgen**

### Zutaten für 6 Stück:

350 g Mehl  
100 ml Milch  
7 EL Zucker  
21 g Hefe  
1 Eier  
125 g Butter  
500 g Zwetschgen  
Etwas Paniermehl  
nach Belieben Zimt  
2 kleine Prise Salz

### Zubereitung:

Geht zuerst Mehl (250 g) in eine Rührschüssel. Drückt eine kleine Mulde in die Mitte und füllt die Milch hinein. Schüttet 4 EL Zucker hinzu und bröseln die Hefe hinein. Verrührt es mit etwas Mehl und lasst den Vorteig für 15 Minuten gehen.

Schlagt das Ei nach den 15 Minuten dazu und verrührt den Teig dann mit 50 g der weichen Butter und dem Salz. Verknetet alles mit einem Handrührer oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig, bestäubt ihn mit etwas Mehl und lasst ihn für eine Stunde gehen.

Währenddessen könnt ihr die Streusel vorbereiten. Dazu gebt ihr das restliche Mehl (100 g) in die Schüssel und verknetet sie mit 3 EL Zucker, 75 g Butter, einer Prise Salz und dem Zimt zu Streuseln. Stellt sie dann in den Kühlschrank.

Nehmt die Zwetschgen zur Hand, schneidet sie in Hälften und entfernt die Steine. Schneidet das Obst anschließend in Schnitzchen. Heizt außerdem den Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze (160°C Umluft) vor.

Nehmt eure Teig aus der Schüssel, teilt ihn in 4 Stücke und formt daraus 4-6 runde Fladen, auf die eure Zwetschgen und die Streusel passen. Gebt sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und belegt die Taler mit den Zwetschgen. Streut gleichmäßig die Streusel und etwas Paniermehl darüber und backt sie dann für 30 Minuten im Ofen. Holt die Streuseltaler aus dem Ofen, wenn sie goldgelb sind und lasst sie etwas abkühlen.

*Originalrezept entnommen aus: "koch-mit.de"*