



Pilz-Spinat-Pastetchen

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rahmspinat, tiefgefroren	150 g
Hefe, frisch	20 g
Salz	
Olivenöl	5 EL
Weizenmehl, Type 405	300 g
Haselnusskerne, gemahlen	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Eier	1 St.
Feta	100 g
Frischkäse, natur	50 g
Milch	3 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Spinat am besten über Nacht in einem Sieb auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hefe in eine Schüssel zerbröseln, in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, 1/2 TL Salz, 3 EL Öl, Mehl und Haselnüsse einrühren, verkneten und für ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Währenddessen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und hacken. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und achteln.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln darin braten, Pilze hinzugeben, salzen und unter Wenden braten, sodass die Flüssigkeit verdampft. Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht abkühlen lassen.
4. Eier trennen und Feta grob zerbröseln. In einer Schüssel Frischkäse mit Eigelb und Feta vermengen. Masse in die Pfanne geben und durchmischen.
5. Den Teig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Fläche ausrollen und 20 Kreise (ca. 12 cm Ø) ausstechen. Füllung mittig auf 10 Kreise verteilen, Ränder mit etwas Milch bepinseln und mit den restlichen Kreisen abdecken, Ränder gut festdrücken und Oberfläche der Pastetchen mit verbliebener Milch einpinseln.
6. Die Pastetchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen. Heiß oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Salat mit Basilikum-Joghurt-Dressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 585 kcal

Kohlenhydrate 69 g

Eiweiß 19 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 25 g
