

Kochen

Teigtaschen mit Edamame und Peperoni

Edamame, also unreif geerntete Sojabohnen, sind enorm vielseitig: Etwa als Füllung für herzhaft Blätterteigtaschen.



EIGENSCHAFTEN

 VEGETARISCH

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT 15 MIN

VORBEREITUNGSZEIT 40 MIN

ZUTATEN

 ERGIBT 12 Stück

250 g Edamame-Schoten oder 125 g ausgelöste

Bohnenkerne

1 kleine Peperoni rot

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

Salz

0.5 Bund Basilikum

80 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer

2 Rollen rechteckig ausgewallter Butter-Blätterteig, je 36 x

24 cm

1 Eigelb

1 Esslöffel Rahm

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

12 g Fett

15 g Kohlenhydrate

186 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Edamame in der Schote auslösen und in eine Schüssel geben.
- 2 Die Peperoni vierteln, Stiel, Kerne und Scheidewände entfernen und die Schoten in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotte sowie den Knoblauch glasig dünsten. Peperoni beifügen, mit Salz würzen, 1–2 Esslöffel Wasser beifügen und zugedeckt 5 Minuten weich dünsten. Dabei soll die Flüssigkeit vollständig einkochen. Die Peperoni zu den Edamame geben und abkühlen lassen.
- 4 Inzwischen das Basilikum hacken.
- 5 Wenn die Peperonimischung erkaltet ist, das Basilikum und den Frischkäse untermischen.
- 6 Den Blätterteig entrollen und aus den beiden Rechtecken 12 Rondellen von etwa 12 cm Durchmesser ausstechen. Wichtig: Bei Verwendung von Butterblätterteig diesen möglichst gut gekühlt verwenden, da er rasch weich wird. Auf die eine Hälfte jeder Teigrondele etwas Füllung geben, die andere Teighälfte darüber klappen und die Ränder mit einer Gabel verschliessen. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Wenn möglich vor dem Backen nochmals kurz kalt stellen.
- 7 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 8 Die Teigtaschen im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten goldbraun backen. Heiss oder lauwarm, eventuell von Salat begleitet, servieren.