

Fetakäse mit Spinat, Pinienkernen im Filoteig, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Feta im Filoteig:

4 Blätter Filoteig	400 g Babyspinat	1 Knoblauchzehe
200 g Feta	1 TL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	200 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	3 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 TL getrock. Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	150 g griech. Joghurt, 10%	1 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für den Feta im Filoteig:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken, mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Pinienkerne hacken und dazu geben. Spinat ebenfalls hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta in zwei gleich große Rechtecke mit je 100 g zuschneiden.

Zwei Blätter Filoteig auf die Arbeitsplatte legen, beide gleichmäßig mit der Spinatmasse bestreichen, jeweils ein zweites Blatt Filoteig darauflegen.

In die Mitte den Feta legen und wie ein kleines Päckchen einrollen und die Seiten einschlagen. Das fertige Päckchen mit etwas Honig bestreichen und für ca 15 bis 20 Minuten goldbraun im Ofen backen.

Für das Gemüse:

Zucchini und Aubergine in ca 1 cm dicke Stücke oder Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel in Spalten, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.

Pfanne erhitzen und 2 EL Olivenöl heiß werden lassen. Zuerst die Aubergine für 3-4 Minuten anbraten, dann abschöpfen und beiseitestellen, danach die Paprika und Zucchini für 5-7 Minuten braten bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebeln, Knoblauch und zuletzt Tomaten hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Aubergine wieder dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und einen Spritzer Zitronensaft dazu geben.

Für den Joghurt-Dip:

Kräuter fein hacken und mit dem Joghurt und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, einen Spritzer Zitrone dazu geben und Salz und Pfeffer abschmecken.

Tamara Föhr am 24. Juli 2025