

Hier ein leckeres Rezept zum Warm- oder Kaltessen

Paprikataschen

Zutaten für 10 Stück:

400 g Weizenvollkornmehl
Salz
150 g weiche Margarine
1 gr. Zwiebel
2 Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
2 Knoblauchzehen
einige Zweige frischer Thymian
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Mehl mit 1 TL Salz, Margarine und 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Im Kühlschrank mind. 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprikaschoten entkernen und ebenfalls klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Hackfleisch kurz anbraten und Knoblauch dazupressen. Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben und offen bei milder Hitze ca. 10 Min. garen.

Thymian waschen, trocknen und die Blättchen in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten, dann in zehn gleich große Portionen teilen. Jeweils zu einem ca. 14 cm großen Kreis ausrollen.

Füllung auf die Teigkreise verteilen und diese zu Halbkreisen zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Die Taschen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, mit Milch bestreichen und mit Kümmel (oder Schwarzkümmel) bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 25 Min. backen.

Warm oder kalt servieren.

Variationen:

Gemüse nach Geschmack verändern.

Statt Fleisch Tofu verwenden oder einfach mehr Gemüse.

Guten Appetit.

Christa Büttner, Mannheim-Feudenheim

