

Spanakopita (griechisches Spinatgebäck)



Aussen knusprig, innen herrlich weich und aromatisch: Die Spanakopita lässt sich mit türkischem Börek vergleichen und bezeichnet einen mit Spinat gefüllten Teig, der verschiedenste Formen haben kann.

Eine Spanakopita eignet sich als Snack zwischendurch oder auch als Hauptspeise mit einem frischen Salat als Beilage.

Sollten Reste übrigbleiben, können diese problemlos eingefroren werden. Somit eignet sich das Gebäck auch super als Meal-Prep-Gericht.

- 3 EL neutrales Öl
- 3 grosse Zwiebeln, gehackt
- 1 kg Tiefkühlspinat, aufgetaut, gut ausgedrückt und grob gehackt
- 360 g Fetakäse
- 250 g Crème fraîche
- 1 Ei
- 30 g Dill, fein gehackt
- Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
- ½ TL Muskatnusspulver
- 2½ TL Salz
- Etwas schwarzer Pfeffer
- 90 g Butter, geschmolzen, plus etwas mehr für die Form
- 300 g Filoteig

1. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Spinat dazugeben, 3 Minuten weiterdünsten.
3. Feta und alle weiteren Zutaten – ausser Butter und Filoteig – dazugeben. Weitere 2 Minuten dünsten und abschmecken.
4. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform von circa 20 x 30 cm mit etwas geschmolzener Butter einfetten.
5. Die Hälfte der Teigblätter in die Form schichten, dabei jede Lage (auch jene Stellen, die zu lang für die Form sind) mit Butter bestreichen.
6. Spinatfüllung gleichmässig darauf verteilen und die restlichen Teigblätter darüber schichten, dabei jede Lage ebenfalls mit Butter bestreichen.
7. Am Rand so viel Teig wegschneiden, dass nur noch circa 3–4 cm Überhang vorhanden ist; danach den Überhang

nach innen hinunterfalten (siehe Foto des Endergebnisses).

8. Nochmals grosszügig mit Butter bestreichen und die Spanakopita für 50 Minuten in der unteren Ofenhälfte backen.

Bio Casadei Armonia Rosso Toscana IGT

Leuchtendes Rubinrot. In der Nase verführerischer Duft von roten Beeren und schwarzen Kirschen. Voll im Gaumen, mit samtigen Tanninen und langem Abgang.

Jetzt Im Weinshop ansehen

