

## **Spitzkohltasche**

Vorgefertigten Teig kaufen ist vielleicht einfach mal toll, wenn es schnell gehen muss. Heute nehmen wir Blätterteig oder Filoteig oder wer mag, auch Pizzateig. Es kommt ja auf die Füllung an...

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Spitzkohl  
Bundzwiebeln  
Knoblauch

### **Was brauchst Du sonst:**

Vorgefertigten Teig  
Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Spitzkohl und Bundzwiebeln waschen
2. Spitzkohl halbieren, Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden. Bundzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden
3. Knoblauch von der äußeren Hülle befreien und hauchdünn schneiden
4. In einem Topf das Öl erhitzen und das ganze Gemüse andünsten, ca. 10 Minuten. Eventuell einen Schluck Wasser dazugeben. Abschmecken. Füllung etwas abkühlen lassen
5. Teig nach Anleitung auf der Packung verwenden. Quader vom Teig zur Hälfte mit der Füllung beladen, den Rand mit etwas Wasser bestreichen, zuklappen und andrücken.
6. Taschen auf ein Blech legen und bei 200 °C 15 Minuten backen

### **Was passt dazu?**

Wer verfeinern möchte, röstet Kreuzkümmel an und gibt es zu der Füllung, auch etwas Tomatenmark ist gut.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin