

# Filoteigtaschen

## Zutaten

(etwa 8 Stück)

250 g	Mehlmischung, hell (z.B. Panista, 3-Pauly, Bauck)
6 g	Xanthan
30 g	Maisstärke
8 g	Zucker
6 g	Jodsalz
170 g	Wasser
28 g	Butter
1	Zucchini
1 EL	Rapsöl
200 g	Feta 45 % F.i.Tr.
1	Ei (Klasse M)

## Zubereitung

- Mehl, Verdickungsmittel, Stärke, Zucker und Salz vermischen
- Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen und zu den trockenen Zutaten geben
- Nach und nach das Wasser hinzugeben, bis ein krümeliger Teig entsteht
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten, in eine Frischhaltefolie geben und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen
- Zucchini waschen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne leicht anbraten, Feta in kleine Würfel schneiden und zu den Zucchini in eine Schüssel geben
- Teig in 4 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer dünnen, rechteckigen, großen Form ausrollen. Den Teig mit einem Messer in etwa 11cm x 18 cm Rechtecke schneiden
- Ränder mit Wasser einstreichen, 1-2 EL Zucchini-Feta-Masse in die Mitte geben. Seitenränder über die Füllung schlagen und zu Mini-Strudeln aufrollen
- Ei verquirlen und mit einem Pinsel die Filoteigtaschen bestreichen
- Filoteigtaschen für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) backen



## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2060	8621	58,3 g	90,7 g	252,7 g	25	9,5 g
<b>Pro Stück</b>	<b>257</b>	<b>1078</b>	<b>7,3 g</b>	<b>11,3 g</b>	<b>31,6 g</b>	<b>3,2</b>	<b>1,2 g</b>