



Gefüllte Teigtaschen à la Cynthia Barcomi

Zutaten (für 8 Taschen à 20 cm Durchmesser)

Für der Vorteig

1 TL Honig
7 g (1 Päckchen) Trockenhefe
225 ml Wasser, warm
250 g Vollkornweizenmehl

Für den Teig

100 g Vollkornweizenmehl
200 g Mehl
2 1/2 TL Salz
1 EL Olivenöl
200 g griechischer Joghurt

Für die Füllung

Einige Esslöffel Pesto
Einige Esslöffel Tapenade
Käse, z.B. Cheddar, Parmesan oder geräucherte Provolone – grob gerieben
Grünkohl oder geröstetes Gemüse nach Wunsch

Pflanzenöl und Butter zum Braten

Zubereitung

Honig und Hefe im warmen Wasser auflösen und in einer großen Schüssel mit dem Vollkornmehl vermengen. 15 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die beiden restlichen Mehlsorten sowie das Salz in einer zweiten Rührschüssel vermengen. In einem Messbecher Olivenöl mit dem Joghurt vermengen. Jetzt die Mehlmischung und den Joghurt zum Vorteig geben und mit der Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken vier Minuten kneten.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz weiterkneten. Wenn er sich ganz glatt anfühlt, in eine große Rührschüssel legen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ein bis zwei Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Einem Hefeteig muss man Zeit lassen: Je länger der Teig geht, desto besser entwickelt sich der Geschmack. Tipp: Man kann den Teig auch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zur Weiterverarbeitung sollte er allerdings Raumtemperatur haben.

Die Füllung vorbereiten: Pesto und Tapenade bereitstellen, Käse reiben, Gemüse vorbereiten (zum Beispiel rösten). Den Teig nach der Gehzeit in acht Stücke teilen. Eine Portion Teig fünf Millimeter dünn ausrollen und mit Tapenade oder Pesto bestreichen. Erst den Käse, dann das Gemüse darauf verteilen. Die Seiten des Teigs nach innen falten, bis die Füllung bedeckt ist. Jetzt die Taschen nochmals dünn ausrollen. Eine schwere, gusseiserne Pfanne mit etwas Pflanzenöl und Butter erhitzen und die Taschen zunächst auf einer Seite braten. Nach drei Minuten wenden und weitere 3 Minuten auf der anderen Seite braten.