



## Spuntino Mediterraneo – gefüllte Sauerteig-Taschen von Sophie Hinkel

### Zutaten:

#### Sauerteig

80 g Weizen-Sauerteigstarter (aktiv)  
160 ml Wasser (lauwarm)  
160 g Weizenmehl Type 550

#### Hauptteig

400 g vom vorbereiteten Sauerteig  
50 g Weizenmehl Type 550  
25 ml Wasser  
5 g Salz (ca. 1 gestrichener Teelöffel)  
etwas Olivenöl für die Schüssel

#### Ofengemüse

120 g Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Zucchini, Zwiebeln)  
Olivenöl  
40 g Feta  
100 g geriebenen Gouda  
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung Sauerteig:

Alle Zutaten für den Sauerteig in einer Schüssel gut verrühren, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Mit einem Küchentuch abdecken und zwölf bis 16 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Sauerteig sollte am nächsten Tag sichtbar aufgegangen und leicht luftig sein.

Für den Hauptteig Sauerteig, Mehl, Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Drei Minuten lang mischen und anschließend fünf Minuten auf höherer Stufe kneten. Der Teig soll glatt, weich und leicht elastisch sein.

Eine flache Schüssel oder Auflaufform leicht mit Olivenöl einpinseln. Teig hineinlegen, abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Nach 30 Minuten den Teig einmal „aufziehen“: Mit der Hand an einer Seite unter den Teig greifen, vorsichtig hochziehen und zur Mitte einschlagen. Den Vorgang von allen vier Seiten wiederholen. So bekommt der Teig mehr Spannung und Stand. Danach nochmals 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Gemüse in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und Gewürzen mischen. Bei 180 °C Ober- oder Unterhitze circa 20 Minuten im Ofen rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Tipp für zu Hause: Das Ofengemüse lässt sich perfekt am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.



Den Teig nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in fünf gleich große Stücke teilen. Jedes Stück vorsichtig zu einem kleinen Fladen drücken (nicht ausrollen).

Für den Belag die Tomatensauce dünn aufstreichen, Ofengemüse darauf verteilen, Feta und etwas Gouda darüber geben.

Um die Teigtaschen zu schließen, zwei gegenüberliegende Seiten des Teigs anheben, leicht auseinanderziehen und über der Füllung zusammendrücken. Die Taschen anschließend gut verschließen. Die oberen Seiten optional mit zusätzlicher Tomatensauce und Gouda belegen.

Die gefüllten Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Abdecken und 20 bis 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Ofen auf 220 °C Ober- oder Unterhitze vorheizen. Die Spuntini bei 220 °C für 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und schön duften. Kurz abkühlen lassen und warm servieren – so schmecken sie am besten.