

Für Leib...

Blätterteigquarktaschen

gefüllt mit Gemüse

(für 4 Personen, ca. 12 Stück)

Für den Teig:

125 Gramm Quark mit 125 Gramm Butterschmalz, 125 Gramm Mehl und einem Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Der Teig sollte nicht mehr kleben.

In Klarsichtfolie einschlagen und 30 Minuten kaltstellen.

Für die Füllung:

Ca. ¼ Spitzkohl(klein) in feine Streifen hobeln.

1 Möhre schälen und grob reiben.

1 Bund Lauchzwiebeln waschen und feine Streifen schneiden.

Zunächst in Butterschmalz die Lauchzwiebel und dann das andere Gemüse darin anschwitzen. Auf Wunsch ein Glas Sprossen abtropfen lassen und ebenfalls mit anschwitzen.

Kräftig abschmecken mit Salz, Pfeffer und Ingwer nach Geschmack.

Wer möchte kann noch 100 Gramm geriebenen Käse (z.B. Gouda) unterheben.

Den Teig sehr dünn ausrollen, mit Eiweiß einpinseln und zu 12 Rechtecke ausrädeln. Jeweils die Füllung auf das untere Drittel setzen und zusammenklappen. Den Rand mit einer Gabel am Rand eindrücken. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam betreuen.

Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Servieren mit frischem Salat.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Liebes Leben,
willst du mit mir gehen?
Ich mag dich. Du bist so überraschend.
Kein Tag mit dir gleicht dem anderen.
Ich weiß nie, was kommt, aber du hältst mich.
Mit dir bin ich mutig und manchmal bist du mir voraus.
Jeden Morgen schaue ich in deine Augen
und mein Herz pocht.
Ich danke dir liebes Leben.