



Mini-Blätterteigtaschen mit Palmkohl

Der Palmkohl gibt dem Gericht ein feines Aroma und schmeckt trotzdem nicht allzu fest nach Kohl.

Vorbereitung: 40min

Koch-/Backzeit: 15min

 Vegetarisch  Purinarm  Lactosearm

ZUTATEN

 Ergibt 30 Stück

200 g Palmkohl , siehe Rezept-Tipp
Salz

4-6 Zweige Thymian

250 g Ricotta

1 Ei

2 Esslöffel Parmesan frisch gerieben
Pfeffer aus der Mühle

2 Rollen rechteckig ausgewallter
Blätterteig

1 Eigelb

1 Esslöffel Rahm

NÄHRWERT

Pro Portion

84 kKalorien

351 kJoule

3g Eiweiss

5g Fett

6g Kohlenhydrate

Erschienen in

12 | 2016, S. 44

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
- 2** In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen den Palmkohl waschen und die Blätter von den Stielen lösen. Das kochende Wasser salzen und den Palmkohl darin etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Dann den Palmkohl fein hacken.
- 3** Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
- 4** In einer Schüssel den Ricotta mit dem Ei und dem Käse verrühren. Den Palmkohl und den Thymian beifügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Den Blätterteig in 30 gleichmässig grosse Rechtecke schneiden. Jeweils auf einer Hälfte der Teigstücke die Füllung verteilen, das freie Teigstück darüberklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel gut andrücken. Die Blätterteigtaschen auf das vorbereitete Blech legen. Eigelb und Rahm verrühren und die Taschen damit bestreichen.
- 6** Die Blätterteigtaschen im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Palmkohl ist eine Spezialität aus der Toscana, die es bis vor wenigen Jahren auch nur dort zu kaufen gab. Inzwischen ist das aromatische und dennoch nicht aufdringlich nach Kohl schmeckende Gemüse auch bei uns auf Wochenmärkten und manchmal sogar beim Grossverteiler erhältlich. Findet man keinen Palmkohl, kann man ihn durch Federkohl ersetzen.