

# Spinat-Feta-Fladen

## Leckere Spinat-Feta-Fladen

Heute gibt es ein paar leckere Spinat-Feta-Fladen. Ich hatte im Gefrierschrank noch eine angefangene Tüte Blattspinat die ich gerne mal verarbeiten wollte und da passte dieses Rezept prima. Spinat und Feta Käse sind eine leckere Kombi und zusammen mit fluffigem Hefeteig, wird daraus im Handumdrehen ein super leckeres Gebäck. Die frischen Spinat-Feta-Fladen durften herrlich und schmecken wirklich richtig gut. Übrig gebliebene Fladen könnt ihr übrigens einfach für einige Sekunden in der Mikrowelle, für einige Minuten im vorgeheizten Backofen, auf dem Toaster, oder auch im Kontaktgrill, gut nochmal aufbacken. So habt ihr auch am nächsten Tag nochmal frisches Gebäck.

Für den Teig habe ich normales Weizenmehl Type 405 verwendet. Anstelle dessen könnt ihr auch gut Dinkelmehl Type 630 verwenden. Allerdings müsst ihr dann eventuell etwas mehr Wasser verwenden. Der Spinat war gefroren. Diese kann man aber auch durch frischen Blattspinat ersetzen. Der light Feta kann durch normalen Feta oder anderen Käse ausgetauscht werden.

---

---

## **Fluffiges Hefe-Gebäck mit Blattspinat & Feta Käse**

Für die Spinat-Feta-Fladen zuerst die Hefe zusammen mit dem Zucker und dem lauwarmen Wasser in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich die Hefe komplett aufgelöst hat. Abgedeckt für etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann das Mehl, das Öl, Salz, Eiweiß und das Backpulver dazugeben und für etwa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den fertigen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleichgroße Stücke teilen. Die Teiglinge zu Kugeln schleifen und abgedeckt für etwa 20-30 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Den aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat, Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und für etwa 5-10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und gut verrühren.

Die Teiglinge nun mit den Händen kreisförmig von innen nach außen plattdrücken und die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Spinatmasse auf den Fladen verteilen und das Ganze anschließend mit zerbröseltem Feta Käse bestreuen.

Den Joghurt zusammen mit dem Eigelb in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Die Teigländer damit gründlich bestreichen und im Anschluss mit Sesam und Kreuzkümmel bestreuen. Die Spinatfladen im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

---

## WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR PIZZA

---

---

---

---

---

---

---

---

---