Spanakopita

mit Thunfisch, Feta und getrockneten Tomaten

FÜR EINE 26 Ø - FORM

- 5 große Filoteigblätter
- 600 g frischer Blattspinat
- 2-3 EL Wasser
- 1 Dose Thunfisch (140 g)
- 300 g Feta
- 6-7 getrocknete eingelegte Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel (gross)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz/Pfeffer/Oregano
- schwarzer Sesam
- Pul Biber (türkische Chili Würzmischung)

Spanakopita ist ein traditioneller griechischer Klassiker. Hier zusätzlich mit Thunfisch und getrockneten Tomaten gefüllt. Super lecker!

Rezept:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Spinatblätter gründlich waschen.
2. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und bei niedriger Hitze die Zwiebeln, Knoblauch und die Spinatblätter wenige Minuten dünsten.
3. 2-3 EL Wasser dazu geben. Sobald der Spinat zusammengefallen ist vom Herd nehmen.
4. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und zum Spinat geben.
5. Feta sowie den Thunfisch (ohne Saft) zerkleinern und zu dem Spinat geben. Alles miteinander vermengen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
7. Filoteigblätter auf einer langen Arbeitsfläche übereinanderlappend legen, so dass ein langes Rechteck entsteht.
8. Filoblätter mit Olivenöl bestreichen, so dass sie aneinander kleben und sich später biegen lassen ohne zu brechen.
9. Die Spinat-Thunfisch-Füllung ca. 2,5 cm breit auf die längere Seite des Filoteiges streichen und den Filoteig dann zu einer langen Wurst zusammendrehen.
10. Anschließend die Filowurst zu einer Schnecke drehen und in eine geeignete Ofenform legen.
11. Mit Olivenöl bepinseln und mit schwarzem Sesam und Pul Biber bestreuen.

12. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Spanakopita 15-20 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Schmeckt warm und kalt.

Filoteig ist ein sehr dünner Teig, der in der Küche des Nahen Ostens verwendet wird. Typische Gerichte mit Filo sind Baklava, Börek und Spanakopita.