

Lobiani Teigtaschen mit schwarzen Bohnen und Spinat

Zubereitet mit: Knorr

ca. 120 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Weizen Mehl Type 550
- 12 g Trockenhefe
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 Ei (Größe M)
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frischer Blattspinat
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen (abgetropft)
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 TL KNORR Aromat Universal
- 80 g gehackte Walnüsse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2129 kJ
Energie (Kilokalorien):	509 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,7 g
Kohlenhydrate:	69 g
davon Zucker:	2,3 g
Ballaststoffe:	6 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	1,2 g

Zubereitung

1. Mehl, Hefe, Salz, 400 ml lauwarmes Wasser und Ei in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken eines Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen.

3. 1 EL Rapsöl in eine Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig braten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Knorr Aromat würzen. Bohnen zugeben und 2 Minuten erhitzen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Walnüsse unterrühren, abschmecken und abkühlen lassen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten. In 4 Portionen teilen. Jede Teigportion ca. 1 cm dick rund ausrollen. Jeweils einen guten Löffel der Füllung in die Mitte jedes der 4 Teigkreise (es wird noch etwas Füllung übrig bleiben) geben. Den Teig vom Rand her wie ein Säckchen über die Füllung ziehen und zusammendrücken. Mit dem Nudelholz flach ausrollen.

5. Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

6. Lobiani aus dem Backofen nehmen und mit restlichem Rapsöl bestreichen. Heiß mit der restlichen Lobiani-Füllung servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Traditionell werden Kidneybohnen verwendet, aber dies ist eine gute Alternative. Nach Belieben noch Feta unter die Füllung mischen. Dazu passt ein gemischter Salat.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 45 min Backzeit: 15 min Gehzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen