



Aus der Heimat der Frische

 50 Minuten

 Mittel

Handbrot mit Käse

Saftige Überraschung in knuspriger Hülle! Wer liebt das nicht; hier kommen Vegetarier und Fleischliebhaber auf ihre Kosten, denn für jeden ist eine raffinierte Füllung dabei!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Käse in kleine Quadrate oder Streifen schneiden. Für die Käse-Spinat-Füllung Spinat auftauen, gut ausdrücken, mit 65 g Käse, Frischkäse und Thymian vermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Für die Hackfleisch-Füllung Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. Hackfleisch in 1 TL erhitztem Öl ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel zufügen und ca. 4 Minuten andünsten. 65 g Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Schritt 2

Pizzateige in 18 Stücke teilen. Jeweils 9 Teigstücke mit der Spinatfüllung und 9 mit der Hackfleischfüllung belegen und die Teigtaschen verschließen, dabei die Ränder gut andrücken. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Öl bestreichen. Die Teigtaschen mit Hackfleischfüllung mit restlichem Käse bestreuen und alle Teigtaschen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 20-30 Minuten goldbraun backen

Schritt 3

Das Handbrot mit Spinatfüllung mit Frühlingsquark-Klecksen garnieren und alle Handbrote servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 908/217

Fett (g): 10,1



 **Zutaten**

18 Stück

200 g MILRAM Müritzer original

100 g TK-Blattspinat

2 EL Frischkäse, Natur

feingehackte Thymianblättchen

Muskatnuss, gerieben

Salz

bunter, grob geschroteter Pfeffer

1 rote Zwiebel

200 g Hackfleisch

3 EL Pflanzenöl

g fertiger Pizzateig

200 g MILRAM Frühlingsquark

Kohlenhydrate (g): 22,9

Eiweiß (g): 8,7