

# Spinatgebäck aus der Heißluftfritteuse

Das vegetarische Spinatgebäck aus der Heißluftfritteuse gelingt mit Blätterteig aus dem Kühlregal.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 25 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

1 Packung	<a href="#">Blätterteig</a> (275g aus dem Kühlregal)
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a> (kleine)
1 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
120 g	<a href="#">Spinat</a> (z.B. TK)
1 EL	Olivenöl
75 g	Feta
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
1 Stk.	Eidotter
1 EL	Milch
Nach Belieben	Sesam (Chiasamen, Leinsamen, etc.)

## Zubereitung

1. Für das **Spinatgebäck aus der Heißluftfritteuse** die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein zerhacken. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Spinat hinzugeben und zirka 5 Minuten dünsten. Von Hitze nehmen, etwas abkühlen lassen und die Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.
2. Den Feta klein zerbröseln und zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blätterteig ausrollen und in 8 zirka gleich große Quadrate schneiden.
3. Eidotter mit Milch verquirlen und die Ränder der Quadrate mit einem Pinsel bestreichen. Zirka einen Esslöffel Spinatfülle auf je einen Teig geben, zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder aufeinander festdrücken. Das Spinatgebäck mit dem restlichen Ei bestreichen und nach Belieben mit Sesam und Chiasamen bestreuen. In den Garkorb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C zirka 14-16 Minuten goldbraun backen. Das Spinatgebäck sollte in der

Heißluftfritteuse nicht übereinander liegen, je nach Größe der Fritteuse in mehreren Durchgängen zubereiten.

### Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L  
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



**Tipp**